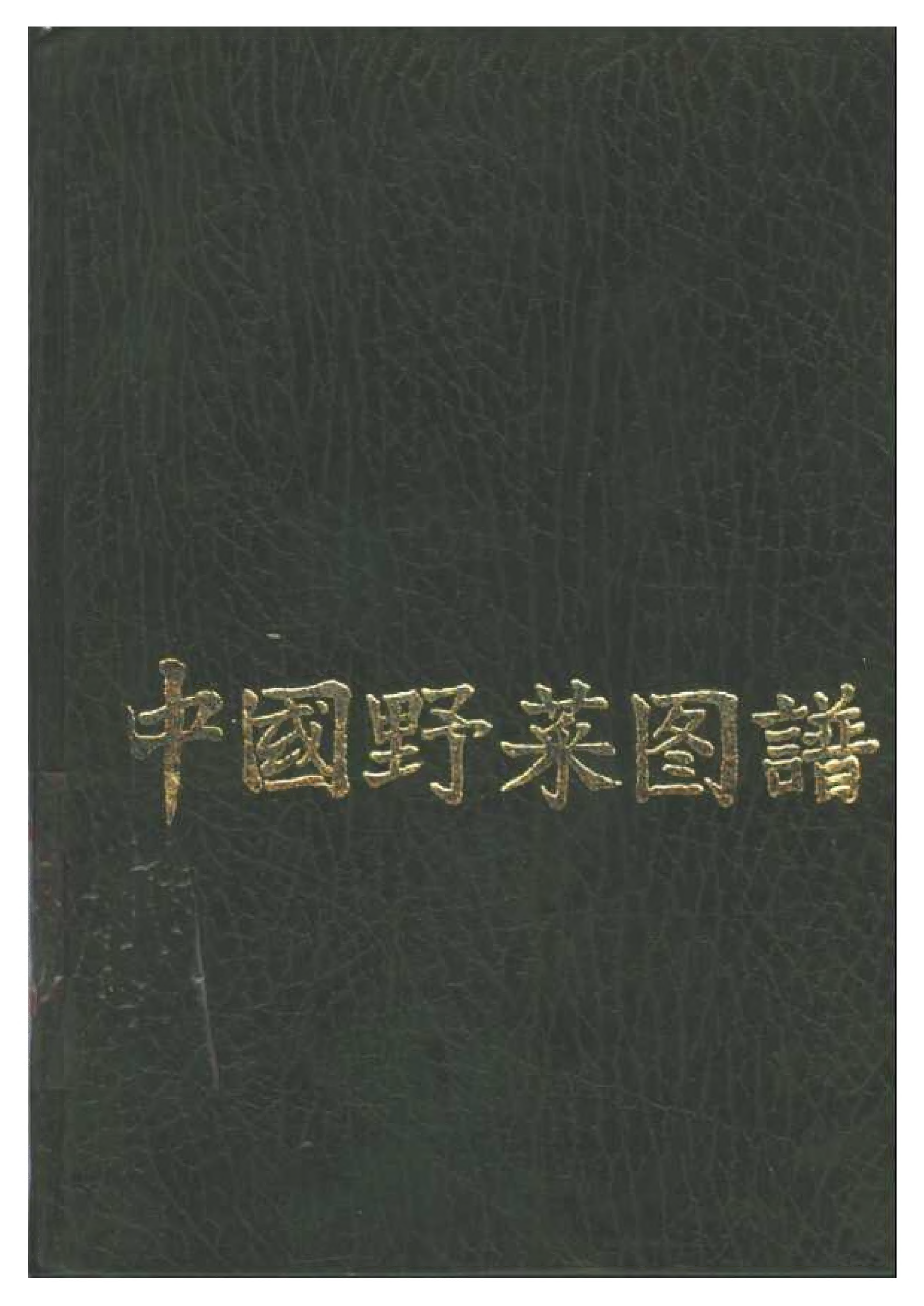

中國野菜圖譜

中国野菜图谱

解放军出版社

中国野菜图谱

解放军出版社出版、发行
(北京平安里三号)
新华书店经销
一二〇二工厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张 202千字
1989年5月第1版 1989年5月(北京)第1次印刷
印数 1—10000
ISBN 7-5065-0564-9/Q·1
定 价:20.00元

参加工作人员

军事医学科学院卫生学环境医学研究所

陶桂全　郭志成　李新如

李凤珍　屑洪飞　王焕琐

曹维群　林春竹　谢振远

周德勤

中国科学院植物研究所

傅国勋　李安仁

序

我国野菜分布广，品种多，营养价值高，资源丰富，开发利用经济价值很大。尤其在战时，野菜可以就地采取，以应急需。

我部1982年3月委托军事医学科学院卫生学环境医学研究所和中国科学院植物研究所研究野菜的利用。两个研究所组织科技人员，从1982年起用三年时间，在全国六大区选点进行了野外调查，采集标本259种，分别进行了理化检验，营养分析，毒性检查，并多次组织人员试吃。最后，本着“生长多，分布广，有营养，无毒害，易识别”的原则，筛选出100个较好的品种和57个参考采食品种，编绘了《中国野菜图谱》。

1986年11月在北京召开了军内外专家鉴定会，一致认为，《图谱》文字通俗，描述客观，科学，彩色图片清晰，能辨度高，真实感强，文图并茂，为广大群众和部队开发利用野生植物资源，提供了科学依据。

总后勤部洪学智部长为本书题了书名。

总后勤部军需部

1987年10月

前　言

我国野生植物资源非常丰富，充分合理利用这些资源很有意义。我国劳动人民采食野菜已有悠久的历史，也积累了丰富的经验。我国可食野菜遍布各地，品种多，产量大，生命力强，很有开发利用价值。

野菜的营养素，特别是维生素和矿物元素含量丰富，一般都比栽培蔬菜含量高。我国人民素有采食野菜治病养身、调济饮食的习惯。我们从野外调查中看到，傣族人民不种或很少种植蔬菜，每天采摘野菜食用，还上市出售。我国南北各地区常有当地习惯采食的多种野菜在城市出售，有的供国家收购出口。调查中也了解到有些部队已将可食野生动植物的利用作为新的军训课目——求生训练。

野菜的开发利用意义重大。利用它作为维生素和常量或微量元素的补给源，调配饮食，可增加营养、有益健康；利用它制成药品，可治疗疾病；还可用它提取各种有用成份。开发利用野生植物是一个大有研究的领域。从营养学观点看，营养素应尽可能地从天然食物中摄取为佳，或者把营养素强化到天然食品中同时进食，与食物中各成份同时摄取，则有协同和加强作用。

我们遵循总后勤部通知，为搞好对野生植物利用的研究，三年来进行了野外调查、采集、营养素分析、毒性鉴定和摄相绘图等工作，完成了《中国野菜图谱》一书的汇编。本书所编

入的野菜，尽量选取分布广、产量大、营养丰富、食法简便、味道好的叶菜类品种。所列野菜的营养素测定和毒性检测，专人定法，技术可靠，数据正确。只要按《图谱》所示，严格掌握野菜植物的形态特征，注意食用部位的取舍和食用方法的处理，便可得到风味美好，食用安全的野菜。

本图谱适用于全国广大群众和部队采食时使用，也可供植物专业人员研究参考。

限于我们的业务水平和编写能力，难免有不妥之处，请读者批评指正。对给予我们工作大力支持和指导的有关单位和专业人员，谨表示感谢。

军事医学科学院卫生学环境医学研究所

中国科学院植物研究所

1987年10月

目　录

一、野菜的营养价值

根据营养素分析结果及许多研究资料，都说明大部分野菜营养价值很高，其中许多种还有医疗价值。野菜的主要构成成分——水、纤维素、蛋白质、脂肪、糖、无机盐和维生素，是人体膳食的必需营养素。我们采食野菜，主要为得到维生素和矿物元素的补充。

野菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素 B_1、维生素B_2、维生素 C 及其他维生素，其含量一般均高于甚或远超过栽培蔬菜。

下面列表（表 1、表 2、表 3）介绍几种栽培蔬菜的维生素含量和野生种与栽培种维生素含量比较，以及维生素含量特别高的几种野菜。

表 1　几种栽培蔬菜维生素含量(毫克/100 克鲜样)

品　　种	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
大白菜	0.10～0.16	0.06～0.08	31～45
小白菜	0.90～2.94	0.06～0.09	18～58
卷心菜	微～0.05	0.05	36～60
菠　菜	2.92～3.87	0.12～0.20	20～39
芹菜叶(四川)	5.32		
空心菜(广西)		0.20	
韭　菜		0.35	
雪里蕻(北京)			83
甘兰菜(福建)			144
菜　花(湖南)			85～100

表中数据引自食物成份表(中国医学科学院卫生研究所编,1976.12)

表 2　同科属野生种与栽培种维生素含量比较
（毫克/100 克鲜样）

种　　名	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
栽培种：			
大葱	0.80～1.30	0.04～0.09	8～33
韭菜	1.10～3.20	0.07～0.35	7～56
芹菜	0.04～0.11	0.04～0.18	6～14
野生种：			
硬皮葱	3.32	0.19	72
野韭	2.80	0.12	52
山韭	0.93	0.32	82
水芹	1.03	0.07	46
异叶回芹	6.17	0.57	72
鸭儿芹	7.30	0.18	65

表 3　一种维生素含量特高的野菜(毫克/100 克鲜样)

种　　名	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
荠苨	14.11		
羊乳	14.40		
雀头菜	11.21		
长萼鸡眼草		1.41	
小白酒草		1.38	
腊肠树(花)			2352
(叶)			1228
木鳖			1045

在 234 种野菜中,胡萝卜素含量(毫克/100 克鲜样)高于 5.00 的有 88 个,高于 8.00 的有 18 个;维生素 B_2 (毫克/100 克鲜样):高于 0.50 的有 87 个,高于 1.00 的有 26 个;维生素 C 含量(毫克/100 克鲜样):高于 50 的有 167 个,高于 100 的有 80 个。有的一种维生素特高,有的两种维生素较高,有的三种维生素(胡萝卜素、维生素 B_2 和维生素 C)都较高(详见表 3、表 4 和表 5)。

由表 1、表 2、表 3,可见栽培蔬菜维生素含量一般较为低少,而野生种含量一般均高于栽培种,个别种的维生素含量特高,是栽培蔬菜不能与之相比的。

表 4　二种维生素含量较高的野菜*（毫克/100 克鲜样）

种　名	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
鸡矢藤	9.98	0.29	91
牛膝菊	6.38	0.18	52
灰绿碱蓬	3.50	1.82	72
鸭儿芹	7.30	0.18	65
美商陆	4.32	0.94	261
苏门白酒草	5.76	0.75	40
小白酒草	5.76	1.38	39
铁刀木(花)	1.65	1.26	862
鸡眼草	8.23	0.47	150
水蓼	9.46	0.41	209
山鸡椒	5.76	0.22	78
玉竹	5.40	0.19	133

* 每百克新鲜野菜中维生素含量在下列范围时为含量较高的野菜：胡萝卜素大于 5 毫克；V_{B_2} 大于 0.5 毫克；V_C 大于 50 毫克。

表 5　三种维生素含量都较高的野菜

（每百克新鲜野菜(可食部分)中胡萝卜素≥5 毫克，V_{B_2}≥0.5 毫克，V_C≥50 毫克。）

种　名	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
荚果蕨	5.71	0.50	118
菜蕨	5.29	0.89	75
紫云英	6.23	0.52	88
草木樨	6.74	0.63	209
山野豌豆	7.41	1.17	232
茳芒香豌豆	6.02	0.94	281
广布野豌豆	8.40	0.59	235
长萼鸡眼草	6.23	1.41	340
歪头菜	11.21	0.94	144
罗晃子	6.27	1.27	72
腊肠树(花)	6.38	0.79	2352
(叶)	6.17	0.59	1228
萹蓄	9.34	0.50	157
叉分蓼	7.06	1.15	262
香蓼	7.30	0.89	101
何首乌	7.30	1.05	131
朝天委陵菜	6.23	1.43	314
鹅绒委陵菜	5.00	0.74	340
龙牙草	7.06	0.67	157
地榆	8.30	0.72	229
东亚唐松草	6.12	0.53	235
羊乳	14.40	0.50	59
桔梗	8.40	0.63	216
荠苨	14.11	0.78	118

种　　名	胡萝卜素	维生素 B_2	维生素 C
异叶回芹	6.17	0.57	72
牡蒿	5.14	1.07	52
北苍术	5.08	0.76	72
长萼堇菜	8.40	0.52	183
鸡腿堇菜	6.23	0.68	80
白花败酱	5.00	0.61	98
青葙	8.02	0.64	65
假蒟	5.35	0.98	105
臭云实	5.55	1.08	108
糯米团	5.35	0.91	78
一年蓬	5.04	1.03	72
刺五加	5.40	0.52	121
野火球	6.74	0.63	294
美丽胡枝子	8.74	1.04	165

野菜中还含有各种矿物盐类，其中特别有益的常量元素有钙、磷、镁、钾、钠以及铁、锌、铜、锰等微量元素，这些元素在野菜中的分布比例基本一致，都以 K、Ca 含量最高，Zn、Cu 含量最低，含量的大致趋势是 K＞Ca＞Mg＞P＞Na＞Fe＞Mn＞Zn＞Cu，这种自然分布趋势恰恰符合于人体需要量的分配，即 K、Ca、Mg、P 量多，Fe 少量，Zn 和 Cu 微量(详见表 6)。因此，采食野菜，不致于产生某种元素的过量而影响代谢，而从野菜中得到的维生素和矿物元素，却大有益于生长发育和身体健康。尤其对缺乏蔬菜的地区更有巨大的食用意义和营养价值。

野菜是提供膳食纤维的很好来源。纤维素具有吸水性，增加粪便量，刺激胃肠道蠕动，促进消化腺分泌，有助消化；它还有离子交换能力和吸附作用，可解部分有害毒物。研究证明，适宜的膳食纤维对预防直肠癌、糖尿病、冠心病、胆结石、痔疮等疾病很有好处。

野菜中蛋白质含量较少，但氨基酸成分比较平衡，与主食

掺和食用，可使膳食中蛋白质的营养价值提高。

为扩大采食来源，另将 57 种野菜维生素含量列于表 7，供参考。

（各表数据均以可食部位——嫩苗或嫩茎叶采样分析，其中鸡蛋花为花冠，番木瓜为雄花。维生素为当天采样分析结果，胡萝卜素用层析分离光电比色法；维生素 B_2 用荧光比色法；维生素 C 用碘量法。矿物元素的分析用电感耦合高频等离子体光源原子发射光谱法和火焰原子吸收光谱法。）

表6 百种野菜营养素含量

野菜名称		维生素（毫克/100克鲜样）			常量元素（毫克/克干样）					微量元素（微克/克干样）				样品来源
科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	C_a	M_g	P	N_a	F_e	M_n	Z_n	C_u	
紫萁科	分株紫萁	1.97	0.25	69	31.2	1.9	2.93	7.11	0.51	125	81	62	18	辽
	紫萁	0.82	0.20	111	13.2	19.7	5.48	2.41	0.57	133	235	34	9	滇
凤尾蕨科	蕨菜	1.04	0.13	27	31.8	1.9	3.39	5.16	0.54	171	35	61	25	辽
蹄盖蕨科	菜蕨	5.29	0.89	75	30.1	6.2	3.10	1.37	0.75	111	21	58	9	冀
球子蕨科	荚果蕨	5.71	0.47	118	24.1	11.4	3.21	1.15	0.29	140	30	17	5	冀
苹科	苹	5.08	0.31	118	39.1	4.2	2.33	3.24	0.88	338	107	21	11	赣
三百草科	蕺菜	2.59	0.21	56	36.0	6.4	2.61	8.10	0.15	141	59	35	14	赣
胡椒科	假蒟	5.35	0.98	105										滇
桑科	大果榕	2.06	0.82	46	13.7	31.2	5.81	5.38	0.21	85	41	24	10	滇
	苹果榕	3.09	0.82	59	13.6	3.1	1.93	1.11	0.25	75	79	42	8	滇
荨麻科	波缘冷水花	7.92	0.05	26	15.6	53.0	3.17	2.98	0.21	153	78	29	8	浙
蓼科	萹蓄	9.34	0.50	157	20.1	10.3	9.00	3.18	0.94	144	28	57	10	津
	水蓼	7.89	0.38	235	21.6	10.0	8.87	2.20	0.77	384	39	63	12	津
	酸模叶蓼	8.43	0.83	33	28.4	14.9	6.80	4.73	0.27	257	67	34	12	滇
	何首乌	7.30	1.05	131	21.6	22.8	5.64	0.91	0.35	143	25	26	7	浙
	酸模	4.46	0.13	52	38.7	7.5	3.71		0.25	243	129	32	5	赣
	华北大黄	4.05	1.17	150										冀
藜科	藜	6.33	0.34	167	32.1	9.2	6.10	3.07	21.57	384	51	53	17	津
	地肤	4.36	0.13	62	58.9	16.5	4.86	5.89	0.83	222	37	36	8	赣
苋科	青葙	8.02	0.64	65	38.8	29.9	6.82	2.73	1.12	367	166	50	10	浙

科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	Ca	Mg	P	Na	Fe	Mn	Zn	Cu	样品来源
苋科	刺苋	1.23	0.36	52	50.4	26.2	10.15	1.52	1.13	613	102	49	11	滇
	绿苋	3.29	0.11	105	40.9	25.1	13.16	2.50	0.70	433	210	60	11	滇
	牛膝	6.79	0.48	111	53.4	20.1	7.72	1.02	0.36	125	171	42	13	浙
	莲子草	5.19	0.25	56	51.5	11.6	3.56	4.20	4.77	396	183	45	9	赣
商陆科	商陆	3.53	0.14	97										赣
马齿苋科	马齿苋	3.94	0.16	65	44.8	10.7	14.57	4.43	21.77	584	40	72	21	津
落葵科	落葵	2.88	0.31	85	76.3	13.4	10.26	5.13	2.61	180	35	53	9	滇
石竹科	牛繁缕	3.09	0.36	98	61.4	9.9	5.96	7.07	0.37	417	130	50	8	桂
毛茛科	东亚唐松草	6.12	0.53	235	20.3	16.5	3.11	1.30	0.10	72	57	31	8	冀
	兴安升麻	3.42	1.06	108										冀
防已科	连蕊藤	5.14	0.25	78										滇
十字花科	诸葛菜	3.32	0.16	59	28.8	61.1	6.78	5.85	0.86	429	56	57	14	京
	荠菜	3.63	0.14	80	29.5	24.7	12.25	2.96	0.77	288	56	52	7	辽
	无瓣蔊菜	4.15	0.60	98	30.0	28.9	4.18	4.63	0.29	467	68	34	7	赣
	豆瓣菜	4.67	0.17	80	23.8	54.5	2.93	5.60	0.49	146	57	54	14	京
蔷薇科	白鹃梅(花)	2.10	0.26	92										皖
	(叶)	6.90	0.35	271	9.8	10.3	3.14	1.50	0.48	154	127	22	10	冀
	龙牙草	7.06	0.63	157	20.5	12.8	4.15	3.30	0.73	170	28	30	11	冀
	地榆	8.30	0.72	229	18.6	14.6	4.52	2.16	0.77	116	46	25	9	冀
	鹅绒委陵菜	4.88	0.74	340	25.8	12.1	4.01	5.46	0.37	170	42	64	11	冀

科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	C_a	M_g	P	N_a	F_e	M_n	Z_n	C_u	样品来源
蔷薇科	朝天委陵菜	6.23	1.43	314	20.1	14.8	2.66	2.19	1.05	245	47	22	9	冀
豆科	鸡眼草	8.23	0.47	150	6.4	12.4	2.14	5.80	0.49	109	327	25	9	苏
	长萼鸡眼草	6.23	1.41	340	10.6	10.2	3.06	1.72	0.47	382	30	20	9	冀
	羽叶金合欢	0.82	0.58	121	19.2	2.6	3.00	5.69	0.20	158	71	57	7	滇
	羊蹄甲	4.73	0.58	65	21.2	7.6	3.28	6.24	0.22	76	30	39	14	滇
	罗晃子	6.27	1.27	72	10.5	6.0	2.08	0.93	0.38	96	24	23	11	滇
	腊肠树(叶)	6.17	0.59	1228	16.9	19.1	2.83	2.39	0.20	93	41	28	8	滇
	(花)	6.38	0.79	2352										滇
	铁刀木(叶)	4.32	1.10	216	12.8	6.9	2.00	8.98	0.51	67	108	22	15	滇
	(花)	1.65	1.26	862	18.1	5.8	2.66	5.94	0.35	54	117	31	15	滇
	天兰苜蓿	2.59	0.91	274	54.4	13.0	3.37	4.15	0.36	72	192	34	13	赣
	歪头菜	11.21	0.94	144	15.9	11.3	3.14	1.53	0.63	163	67	15	9	冀
	茳芒香豌豆	6.02	0.94	281	8.7	14.1	2.77	1.91	0.65	140	36	18	10	冀
	决明	6.58	0.14	105	19.7	21.6	3.50	0.61	0.47	154	35	28	10	冀
大戟科	守宫木	4.94	0.18	180	38.9	11.7	6.00	5.48	0.36	246	175	109	12	滇
锦葵科	北锦葵	6.64	0.34	183										冀
堇菜科	堇菜	5.29	0.32	281		26.0	3.50	5.17	0.31	279	85	29	5	赣
	长萼堇菜	8.40	0.52	183	37.9	29.3	5.20	5.23	0.39	197	48	57	10	浙
	鸡腿堇菜	6.23	0.68	80	30.0	11.7	5.04	1.63	0.39	279	83	62	10	辽
五加科	刺五加	5.40	0.52	121										冀
伞形科	积雪草	1.03	1.09	46	12.3	13.7	5.70	3.95	0.30	783	298	48	8	滇

科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	C_a	M_g	P	N_a	F_e	M_n	Z_n	C_u	样品来源
伞形科	变豆菜	5.14	0.46	33	33.2	30.9	4.94	2.05	0.22	101	277	29	14	浙
	鸭儿芹	7.30	0.18	65	41.6	14.8	2.54	2.13	0.31	175	60	25	9	浙
	异叶回芹	6.17	0.57	72	24.1	24.4	3.57	6.17	0.94	541	46	30	11	浙
	水芹	3.74	0.08	49	8.2	8.0	1.57	2.45	0.15	167	15	17	7	赣
报春花科	海乳草	2.70	0.37	131										冀
龙胆科	荇菜	3.70	0.16	59	22.2	12.9	1.86	12.91	4.44	794	124	16	5	浙
夹竹桃科	酸叶胶藤	3.91	0.01	92	13.4	6.9	2.14	1.23	0.62	300	41	103	10	滇
旋花科	打碗花	8.30	0.07	78	26.6	5.9	3.24	1.76	0.14	119	26	27	12	赣
唇形科	薄荷	1.44	0.09	46	31.2	10.5	4.74	2.83	0.45	450	57	18	16	滇
	活血丹	4.15	0.13	56	26.6	20.4	5.81	5.64	0.25	156	52	38	12	赣
茄科	枸杞	5.91	0.21	69	41.2	19.2	5.63	3.25	0.25	252	94	21	21	赣
	少花龙葵	0.93	0.12	137										滇
	旋花茄	4.94	1.05	78										滇
玄参科	返顾马先蒿	4.77	0.47	72	25.1	14.2	3.97	1.96	0.40	135	150	31	8	冀
苦苣苔科	半蒴苣苔	2.57	0.24	26	21.3	33.2	6.16	1.79	0.19	92	39	30	10	浙
车前科	大车前	5.19	0.08	39	29.7	17.9	2.55	2.10	0.24	152	39	33	12	赣
败酱科	黄花龙牙	0.83	0.78	98										冀
	白花败酱	4.94	0.61	98		12.0	3.92			65	86	23	13	浙
葫芦科	木鳖	4.11	0.87	1045	27.1	29.8	10.34	1.76	0.39	204	67	26	8	滇
	红瓜	6.17	0.09	78										滇
桔梗科	羊乳	14.40	0.49	59	23.7	32.4	3.52	1.37	0.72	91	154	30	9	浙

科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	Ca	Mg	P	Na	Fe	Mn	Zn	Cu	样品来源
桔梗科	桔梗	8.40	0.62	216	11.0	27.7	5.59	2.25	0.13	135	73	35	7	冀
	荠苨	14.11	0.78	118	35.6	20.5	7.68	3.51	1.71	253	68	40	17	冀
菊科	马兰	3.32	0.05	46	36.4	8.9	3.40	3.88	0.55	370	65	45	14	赣
	小白酒草	5.76	1.38	39	41.0	9.2	2.73	4.06	0.52	190	51	38	13	苏
	鼠鞠草	3.94	0.06	46	28.9	14.1	3.78	2.44	0.24	312	71	46	16	赣
	牛膝菊	6.38	0.18	52	38.5	20.3	4.95	3.86	0.44	272	168	45	13	浙
	牡蒿	5.14	1.07	52	38.4	9.9	2.53	2.14	0.78	158	63	33	15	冀
	蒌蒿	4.88	0.52	49	19.6	9.5	2.60	4.15	0.38	139	119	26	17	赣
	野茼蒿	3.60	0.27	56	35.9	11.9	4.63	4.83	0.63	454	238	49	22	滇
	北苍术	5.08	0.76	72	15.5	23.8	5.36	1.25	1.25	236	40	20	30	冀
	关苍术	3.32	0.23	56	32.1	10.3	3.46	4.23	0.34	129	57	42	16	辽
	刺儿菜	1.87	0.30	39	25.2	35.6	2.87	2.99	0.14	295	27	28	16	赣
	蒲公英	4.15	0.63	52	41.0	12.1	4.26	3.97	0.29	223	39	44	14	冀
	苣荬菜	3.22	0.53	88	37.6	17.2	4.60	2.60	0.81	124	63	34	10	津
	山莴苣	4.88	0.63	29	32.8	15.8	4.12	2.10	0.40	108	77	39	14	冀
	苦苣菜	7.66	0.25	52	40.0	14.9	2.14	4.83	3.18	111	69	32	15	赣
天南星科	魔芋	0.62	1.23	82	55.1	6.7	4.93	5.30	0.29	108	324	93	9	滇
鸭跖草科	鸭跖草	3.39	0.46	118	42.4	13.9	5.44	5.87	3.27	174	171	32	17	浙
雨久花科	鸭舌草	6.17	0.44	78	40.2	10.2	5.22	5.25	7.57	476	364	43	13	苏
百合科	小黄花菜(叶)	0.31	0.77	340	20.5	8.6	2.12	2.12	2.26	124	37	33	8	冀
	(花)	1.95		131	24.2	6.6	2.27	5.88	0.45	96	87	52	11	苏

科	种	胡萝卜素	B_2	C	K	Ca	Mg	P	Na	Fe	Mn	Zn	Cu	样品来源
百合科	薤白	3.94	0.14	69	31.3	31.1	2.50	11.13	0.32	251	67	26	6	赣
	山韭	0.94	0.31	82	25.5	13.5	2.39	1.73	0.78	88	20	22	5	黄
	玉竹	5.40	0.19	133	23.0	6.6	2.61	3.93	0.34	108	87	38	7	辽
	圆锥菝葜	0.41	1.51	26	29.3	2.9	2.21	0.90	0.54	401	25	32	29	滇

表 7　其他(57 种)野菜维生素含量及其分布地区

科	种	学名	样品来源	维生素含量（毫克/100 克鲜样） 胡萝卜素	B_2	C	分布地区
紫萁科	华南紫萁	Osmunda vachellii Hook.	桂	0.82	0.20	111	闽、粤、桂、浙、湘、川、滇、黔南
乌毛蕨科	乌毛蕨	Blechnum orientale L.	桂	0.31	0.05	46	闽、台、粤、桂、黔、川、赣、滇
荨麻科	糯米团	Gonostegia hirta(Bl.)Miq.	浙	5.35	0.91	78	长江以南各省区
	透茎冷水花	Pilea mongolica Wedd.	浙	7.92	0.05	26	华南、西北和东北
铁青树科	赤苍藤	Erythropalum scandens Bl.	滇	3.50	0.35	20	滇、桂、粤、黔南
蓼科	火炭母	Polygonum chinense L.	滇	8.43	0.83	33	台、闽、赣、粤、桂、滇、川
	虎杖*	P. cuspidatum Sieb. et Zucc.	桂	4.94	0.19	118	台、闽、赣、鲁、川、滇、黔、豫、鄂、陕
	香蓼	P. odoratum Lour.	滇	7.30	0.89	101	西双版纳
	叉分蓼	P. divaricatum L.	冀	7.06	1.15	261	吉、辽、蒙、冀、晋
	金荞麦	Fagopyrum dibotrys(D. Don)Hara	滇	7.20	0.35	105	苏、浙、闽、皖、赣、粤、桂、湘、鄂、陕和西南
藜科	盐地碱蓬	Suaeda salsa(L.)Pall.	浙	1.75	0.10	78	苏、浙、晋、冀、陕、内蒙和东北
	灰绿碱蓬	S. glauca Bge.	津	3.53	0.15	46	苏、浙、鲁、豫、华北和东北
	猪毛菜*	Salsola collina pall.	冀	6.23	1.16	39	陕、甘、青、川、藏、滇、华北、东北
苋科	土牛膝	Achyranthes aspera L.	滇	3.09	0.54	65	川、滇、黔、闽、粤、桂
毛茛科	展枝唐松草	Thalictrum squarrosum Steph. ex Willd.	冀	7.26	0.27	232	陕北、晋、冀北、内蒙和东北
防己科	木防己*	Cocculus orbiculatus(L.)DC.	苏	4.33	0.55	52	除西北以外的南北各省区
樟科	山鸡椒	Litsea cubeba(Lour.)Pers.	桂	5.76	0.22	78	长江以南各省区

科	种	学名	样品来源	维生素含量（毫克/100克鲜样） 胡萝卜素	B_2	C	分布地区
白花菜科	树头菜	Crateva unilocularis Buch.-Ham.	滇	2.16	0.35	248	滇、桂、粤
景天科	垂盆草*	Sedum sarmentosum Bge.	浙	1.23	0.23	91	吉、辽、冀、豫、陕、川、鄂、皖、浙、赣、闽
	土三七	S. aizoon L.	冀	2.80	0.31	95	华北、东北和长江流域
虎耳草科	虎耳草	Saxifraga stolonifera Meerb.	浙	2.06	0.15	33	华东、中南、西南和西北
蔷薇科	二裂委陵菜	Potentilla bifurca L.	冀	4.57	0.86	225	吉、蒙、青、新、冀、陕、甘、晋、川
	金露梅	P. fruticosa L.	冀	4.36	0.83	229	辽、川、滇、华北和西北
豆科	臭云实	Caesalpinia mimosoides Lamk.	滇	5.55	1.08	108	滇
	黄檀	Dalbergia hupeana Hance	浙	3.70	0.96	29	东、浙、皖、赣、闽、湘、鄂、粤、桂、川、黔
	美丽胡枝子	Lespedeza viatorum Champ.	浙	8.74	1.04	165	台、浙、赣、闽、粤
	长叶铁扫帚	L. caraganae Bge.	冀	6.12	0.70	219	晋、鲁、陕、冀
	山黧豆	Lathyrus quinquenervius (Miq.) Litv. ex Kom.	冀	4.57	0.59	261	东北、华北、中南和西南
	草木樨	Melilotus suaveolens Ledeb.	津	6.74	0.63	209	华东、西南和我国北部地区

科	种	学名	样品来源	维生素含量（毫克/100克鲜样）			分布地区
				胡萝卜素	B_2	C	
豆科	紫云英	Astragalus sinicus L.	赣	6.23	0.25	88	苏、浙、赣、闽、川、滇、黔和中南
	野火球	Trifolium lupinaster L.	冀	6.74	0.63	294	冀、内蒙和东北
	山野豌豆	Vicia amoena Fisch.	冀	7.47	1.17	232	鲁、豫、陕、甘、青、川、东北、华北
	广布野豌豆	V. cracca L.	冀	8.40	0.59	235	陕、甘、川、黔、东北、华北、华东、中南
酢浆草科	酢浆草	Oxalis corniculata L.	赣	5.40	0.20	92	全国各省区
葡萄科	乌蔹莓	Cayratia japonica (Thunb.) Gagnep.	浙	5.14	0.81	26	华东、中南
番木瓜科	番木瓜(雄花)	Carica papaya L.	滇	0.62	0.10	261	台、粤、桂和滇南
秋海棠科	铺地秋海棠	Begonia prostrata Irmsch.	滇	3.60	0.41	13	滇南
千屈菜科	圆叶节节菜	Rotala rotundifolia (Buch.-Ham.) Koehne	滇	1.0.3	1.09	46	长江以南各省
五加科	黄毛楤木	Aralia decaisneana Hance	滇	2.76	0.18	43	台、闽、赣、皖、粤、桂、黔、滇
	安徽楤木	A. subcapitata Hoo	浙	6.38	0.11	20	皖、浙
伞形科	野胡萝卜	Daucus carota L.	苏	4.25	0.16	52	皖、苏、浙、赣、鄂、川、黔
	刺芫荽	Eryngium foetidum L.	滇	1.44	0.22	33	粤、桂和滇南
紫金牛科	酸苔菜*	Ardisia solanacea Roxb.	滇	2.67	0.44	111	西双版纳、滇东南和广西
报春花科	星宿菜	Lysimachia fortunei Maxim.	桂	2.98	0.34	85	华东、中南
	狼尾花*	L. barystachys Bge.	冀	4.67	0.50	183	川、滇、鄂、苏、鲁、西北、华北、东北

科	种	学名	样品来源	维生素含量（毫克/100克鲜样）			分布地区
				胡萝卜素	B_2	C	
夹竹桃科	鸡蛋花(花冠)	Plumeria rubra L. cv. acutifolia	滇	0.62	0.31	314	南方各省
马鞭草科	豆腐柴	Premna microphylla Turcz.	浙	7.51	0.52	85	华东、中南和西南
唇形科	紫苏	Perilla frutescens(L.)Britton	赣	5.19	0.25	56	全国
茄科	小米辣	Capsicum frutescens L.	滇	0.62	0.86	118	滇南
爵床科	爵床	Rostellularia procumbens (L.)Nees	浙	4.94	0.97	65	华东、中南和西南
茜草科	鸡矢藤	Paederia scandens(Lour.)Merr.	浙	9.98	0.29	91	长江流域及以南各省
忍冬科	忍冬	Lonicera japonica Thunb.	苏	5.14	1.06	65	北起辽宁至陕西，南达湖南，西南至滇、黔
菊科	黄鹌菜	Youngia japonica(L.)DC.	赣	6.74	0.16	36	除东北、西北外的其它各省区
	沼菊	Enhydra fluctuans Lour.	滇	1.03	0.06	20	滇、粤
	鳢肠	Eclipta prostrata L.	津	3.74	0.50	65	全国
	一年蓬	Erigeron annuus(L.)Pers.	浙	5.04	1.03	72	吉、冀、豫、川、鄂、湘和华东
雨久花科	凤眼莲	Eichhornia crassipes(Mart.)Solms	滇	2.76	0.21	78	南北各地

* 表示有毒野菜。虎杖、酸苔菜、狼尾花含有强心甙；猪毛菜含有氰甙；木防己含有生物碱；垂盆草含有生物碱和氰甙。食时必需去毒处理，方法见后（野菜的去毒处理法一节）

二、野菜的毒性鉴定

要了解野菜有无毒性，一是根据历来民间采食经验；二是用化学检测法检测有毒成分；除此以外，还可用动物饲养来鉴定。关于野菜的毒性鉴别、去毒和解毒具体分述如下：

1. 野菜的简易毒性鉴别法

检定野菜是否含有毒物要以化学检测法最为灵敏、准确，但常由于缺乏必要的分析条件而不能施行，这时，利用煮熟观察法也是一种简易而有效的鉴别法。

①煮熟后尝味，若有明显的苦涩味或其他怪味则表示有毒。涩味表示有单宁，苦味则可能含有生物碱、配醣体等苦味物质。

②煮后的汤水中加入浓茶，若产生大量沉淀，则表示内含金属盐或生物碱。

③煮后的汤水经振摇后产生大量泡沫者，则表示含有皂甙类物质。

④煮过晒干磨成粉，混入饲料中，喂养动物，观察动物有何反应。

2. 野菜的去毒处理法

①凉水浸漂法：水中浸泡并漂洗，可除去溶于水的配醣体、单宁、生物碱和亚硝酸盐。

②煮沸法：先煮开，再用清水漂洗，这可进一步除去上述有毒物质。

③烘炒法：加热可使某些有毒物质分解或能除去一些挥发性毒物。

④碱洗法：用0.1%碳酸钠溶液或石灰水浸洗可除去单宁。

⑤酸洗法：用稀醋酸浸洗可除去生物碱

3. 野菜中毒急救治疗

民间传统采食的野菜，一般无毒或毒性很小，一旦误采了有毒植物，并发生意外，吃后有头晕、头痛、恶心、腹痛和腹泻等中毒症状时，应立即停止食用，并进行急救治疗。原则为排除毒物和解毒。

①催吐：可用手指或其他代用品触及咽喉部，使吐出清水为止。

②导泻：常用导泻剂有硫酸镁和硫酸钠，用量15～30克，加水200毫升，口服。

③洗胃：最方便的可用肥皂水或浓茶水洗胃，也可用2%碳酸氢钠洗，此法亦能同时除去已到肠内的毒物，起到洗肠的作用。

④解毒：在进行上述急救处理后，还应当对症治疗，服用解毒剂，最简便的吃生鸡蛋清、生牛奶或用大蒜捣汁冲服。有条件的可服用通用解毒剂（活性炭4份，氧化镁2份，鞣酸2份和水100份），其主要作用能吸附或中和生物碱、甙类、重金属和酸类等毒物。

三、野菜的食用方法

野菜的吃法与栽培蔬菜相仿，根据民间食用法大致有以下几种：

1. **生吃**

一些无毒，味好或带有酸甜味的野菜都可以生食，如苣荬菜、酸模叶蓼、华北大黄和小根蒜等洗净消毒后就可生食或调味拌食。这种吃法，维生素不会损失或损失很少。

2. **炒食、煮汤或做馅**

无毒和无不良异味的野菜，如地肤、野苋、荠菜、豆瓣菜、鸡冠菜、车轮菜、枪头菜、刺儿菜、革命菜、蕨菜和鸭跖草等，其嫩茎叶洗净后即可炒食或煮食。也可做馅，味道都很好。

3. **凉拌吃**

有些无毒味美的野菜，如马齿苋、海乳草、水芹菜和马兰头等，洗净，用开水烫过，加入调料，凉拌吃。这种吃法可去掉一些野菜的苦涩味，营养素损失也不大。

4. **煮、浸、去汁后炒食**

某些有苦涩味的野菜，如龙牙草，鹅绒委陵菜、苦凉菜、黄花龙牙和蒌蒿等，将其可食部分，洗净后，先用开水烫过或煮沸，再用清水浸泡，减除苦涩味后挤去汁水，炒食，这种吃法营养素损失较多。

5. **做干菜**

大部分野菜都可先经开水烫煮后晒成干菜或盐腌，以备

缺菜时食用。此法主要适宜一些季节性强，采摘期较短而又易于大量采集的种类，如白鹃梅、东方唐松草、黄花菜、蕨菜等。

四、各大区可食野菜

本图谱的100**种野菜中广布全国的有25种：**

蕨菜、　苹、　萹蓄、　酸模叶蓼、　酸模、
藜、　地肤、　野苋、　马齿苋、　豆腐菜、
牛繁缕、　荠菜、　龙牙草、　地榆、　水芹、
荇菜、　打碗花、　野薄荷、　枸杞、　黄花龙牙、
小白酒草　牡蒿、　刺儿菜、　蒲公英、　苦苣菜。

东北地区(辽、吉、黑)　57 种:

分株紫萁	牛繁缕	变豆菜	牡蒿
东亚唐松草	水　芹	蒌蒿	蕨菜
兴安升麻	海乳草	关苍术	荚果蕨
诸葛菜	荇菜	刺儿菜	苹
荠菜	打碗花	蒲公英	萹蓄
龙牙草	薄荷	苣荬菜	水蓼
地榆	活血丹	山莴苣	酸模叶蓼
鹅绒委陵菜	枸杞	苦苣菜	酸模
天兰苜蓿	返顾马先蒿	小黄花菜	藜
歪头菜	黄花龙牙	小根蒜	地肤
茳芒香豌豆	白花败酱	山韭	绿苋
北锦葵	羊乳	玉竹	商陆
堇菜	桔梗	长萼鸡眼草	马齿苋
鸡腿堇菜	荠苨	落葵	刺五加
小白酒草			

华北地区(京、津、冀、晋、内蒙) 67种:

蕨菜	水蓼	藜	商陆
荚果蕨	酸模叶蓼	地肤	马齿苋
苹	何首乌	青葙	落葵
东亚唐松草	酸模	绿苋	牛繁缕
鸡腿堇菜	堇菜	蒲公英	兴安升麻
刺五加	大车前	苣荬菜	诸葛菜
积雪草	黄花龙牙	山莴苣	荠菜
鸭儿芹	白花败酱	鸭跖草	豆瓣菜
水芹	羊乳	鸭舌草	龙牙草
海乳草	桔梗	小黄花菜	地榆
荇菜	荠苨	小根蒜	鹅绒委陵菜
打碗花	小白酒草	山韭	天兰苜蓿
薄荷	马兰	玉竹	歪头菜
活血丹	鼠麹草	长萼鸡眼草	茳芒香豌豆
枸杞	牡蒿	苦苣菜	决明
刺儿菜	蒌蒿	北锦葵	返顾马先蒿
萹蓄	华北大黄	牛膝	

华东地区（沪、苏、浙、皖、闽、赣、鲁、台） 74种：

紫萁	绿苋	朝天委陵菜	酸叶胶藤
蕨菜	牛膝	天蓝苜蓿	打碗花
菜蕨	莲子草	歪头菜	薄荷
苹	商陆	茳芒香豌豆	活血丹
蕺菜	马齿苋	决明	枸杞
波缘冷水花	落葵	堇菜	少花龙葵
萹蓄	牛繁缕	长萼堇菜	返顾马先蒿
水蓼	诸葛菜	鸡腿堇菜	半蒴苣苔
酸模叶蓼	荠菜	积雪草	大车前
何首乌	无瓣蔊菜	变豆菜	黄花龙牙
酸模	豆瓣菜	异叶回芹	白花败酱
藜	龙牙草	鸭儿芹	木鳖
地肤	白鹃梅	水芹	羊乳
青葙	地榆	荇菜	桔梗
荠苨	牡蒿	山莴苣	小根蒜
马兰	蒌蒿	苦苣菜	玉竹
小白酒草	野茼蒿	鸭跖草	长萼鸡眼草
鼠麴草	刺儿菜	鸭舌草	牛膝菊
蒲公英	小黄花菜		

中南地区(豫、鄂、湘、粤、桂) 74种:

紫萁	绿苋	歪头菜	大车前
蕨菜	牛膝	决明	黄花龙牙
菜蕨	莲子草	堇菜	白花败酱
荚果蕨	商陆	长萼堇菜	木鳖
苹	马齿苋	积雪草	红瓜
蕺菜	落葵	变豆菜	羊乳
假蒟	牛繁缕	鸭儿芹	桔梗
大果榕	连蕊藤	异叶回芹	马兰
苹果榕	荠菜	水芹	小白酒草
波缘冷水花	无瓣蔊菜	荇菜	鼠麹草
萹蓄	豆瓣菜	酸叶胶藤	牡蒿
水蓼	龙牙草	打碗花	野茼蒿
酸模叶蓼	地榆	薄荷	刺儿菜
何首乌	羽叶金合欢	活血丹	山莴苣
酸模	羊蹄甲	枸杞	苦苣菜
藜	罗晃子	少花龙葵	刺芋
地肤	腊肠树	旋花茄	鸭跖草
青葙	铁刀木	半蒴苣苔	鸭舌草
圆锥菝葜	小根蒜		

西南地区(川、黔、滇、藏) 84 种：

分株紫萁	莲子草	决明	大车前
紫萁	商陆	守宫木	黄花龙牙
蕨菜	马齿苋	堇菜	白花败酱
菜蕨	落葵	长萼堇菜	木鳖
荚果蕨	牛繁缕	鸡腿堇菜	红瓜
苹	东亚唐松草	积雪草	桔梗
蕺菜	连蕊藤	变豆菜	马兰
假蒟	荠菜	鸭儿芹	小白酒草
大果榕	无瓣蔊菜	异叶回芹	鼠麹草
苹果榕	豆瓣菜	水芹	牛膝菊
波缘冷水花	龙牙草	海乳草	牡蒿
萹蓄	地榆	荇菜	野茼蒿
水蓼	鹅绒委陵菜	酸叶胶藤	刺儿菜
酸模叶蓼	朝天委陵菜	打碗花	蒲公英
何首乌	羽叶金合欢	薄荷	山莴苣
酸模	羊蹄甲	活血丹	苦苣菜
藜	罗晃子	枸杞	刺芋
地肤	腊肠树	少花龙葵	鸭跖草
青葙	铁刀木	旋花茄	鸭舌草
绿苋	天兰苜蓿	返顾马先蒿	圆锥菝葜
牛膝	歪头菜	半蒴苣苔	小根蒜

西北地区(陕、甘、宁、青、新) 62种:

紫萁
萹蓄
水蓼
酸模叶蓼
何首乌
酸模
华北大黄
藜
地肤
青葙
绿苋
牛膝
苣荬菜
小黄花菜
刺儿菜
枸杞
蕨菜
商陆
马齿苋
牛繁缕
东亚唐松草
诸葛菜
荠菜
豆瓣菜
龙牙草
地榆
鹅绒委陵菜
朝天委陵菜
荇菜
打碗花
薄荷
黄花龙牙
荚果蕨
天兰苜蓿
雀头菜
蕁菜
茳芒香豌豆
北锦葵
鸡腿堇菜
积雪草
变豆菜
鸭儿芹
水芹
海乳草
返顾马先蒿
大车前
篱打碗花
苹
桔梗
马兰
小白酒草
鼠麹草
牡蒿
蒲公英
鸭跖草
鸭舌草
小根蒜
山韭
玉竹
长萼鸡眼草
北苍术
苦苣菜

五、野菜图谱和说明

1. 分 株 紫 萁

别名：牛毛广

学名：Osmunda cinnamomea L. var. asiatica Fernald （紫萁科）

形态：多年生草本，高达1米。根状茎短粗直立，大的可成小树干状，顶端有叶簇生。叶二型，幼时密生红棕色绒毛；营养叶的叶柄长30～40厘米，叶片厚纸质，长矩圆形，长40～60厘米，宽约20厘米，二回羽状深裂；羽片20对以上，矩圆状披针形，长约10厘米，宽1～2厘米，先端渐尖，基部无柄，羽状深裂；裂片约15对，矩圆形，圆头，全缘。孢子叶较营养叶瘦弱短小，叶片紧缩，裂片条形，背面满布暗棕色的孢子囊。

产地：产东北各省及四川西部、云南西北部。

生境：生于沼泽地带或潮湿的山谷林下。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素1.97，维生素B_2 0.25，维生素C 69。

食用方法：4～6月采拳卷状幼叶，与肉炒食，味美，可晾干成干菜或盐腌。

其他：南方紫萁（O. cinnamomea L. var. fokiense Cop.）较分株紫萁形体矮小，中部羽片长5～7厘米，宽约1厘米；产于福建、台湾、广东、广西、贵州、四川东南部、湖南、江西、安徽。其幼嫩的营养叶同样可食用。



分株紫萁　　张泰利绘

2. 紫　萁

别名:水骨菜　老虎牙

学名:Osmunda japonica Thunb.　（紫萁科）

形态:多年生草本,高50～80厘米。根状茎粗壮,斜升。叶簇生,直立,柄长20～30厘米,幼时密被绒毛;营养叶纸质,淡绿色,叶片三角状宽卵形,长30～50厘米,宽25～40厘米,顶部以下二回羽状,羽片3～5对,对生,奇数羽状;小羽片5～9对,矩圆形或矩圆状披针形,先端钝或短尖,基部圆形或圆楔形,边缘有均匀细密的钝锯齿。孢子叶同营养叶等高或稍高,羽片和小羽片均短缩,小羽片变成条形,长1.5～2厘米,背面沿主脉两侧密生孢子囊,成熟后枯死。

产地:云南、四川、贵州、广西、广东、福建、台湾、浙江、江西、湖北、江苏、山东及陕西(秦岭以南)。

生境:生于林下或溪边的酸性土壤上。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素0.82,维生素B_2 0.20,维生素C 111。

食用方法:同分株紫萁。



紫萁　　张泰利绘

3. 蕨

别名:蕨菜　拳头菜

学　名: Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var. latiusculum (Desv.) Underw. ex Heller　(凤尾蕨科)

形态:多年生草本,高达1米左右。根状茎长而横走,有黑褐色茸毛。叶疏生,幼嫩时拳状卷曲,分三叉,叶柄肥厚,直立,淡绿色,被白色及棕色细鳞毛,易脱落,成长后叶片阔三角形或矩圆状三角形,长30～60厘米,宽20～45厘米,三回羽状;第一回羽片卵状三角形,对生,有长柄;第二回羽片矩圆状披针形,羽状分裂,柄极短;末回小羽片互生,矩圆形,圆钝头,全缘或下部有1～3对浅裂片或呈波状圆齿。叶近革质,两面无毛或仅下面中脉上有疏毛。孢子囊群沿叶边着生,连续成线形。

产地:广布于全国各地,长江以北较多。

生境:山坡草地或疏林下,喜生于湿润、肥沃而土层较厚的阴坡上。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素1.04,维生素 B_2 0.13,维生素C 27。

食用方法:同分株紫萁。



蕨　　冀朝祯绘

4．菜　　蕨

别名：水蕨菜

学名：Callipteris esculenta(Retz.)J. Sm.　　（蹄盖蕨科）

形态：多年生草本，高30～140厘米。根状茎直立或斜升，有密鳞片，鳞片狭披针形，边缘有细齿。叶簇生，厚草质，无毛或叶轴和羽轴下面有锈黄色绒毛，幼嫩时卷曲，不分叉，成长后伸直展开，淡绿色；叶柄长50～60厘米，基部有疏鳞片；叶片矩圆形，宽30～60厘米，二回（少有一回）羽状；羽片互生，有柄；小羽片披针形，长4～6厘米，宽0.6～1厘米，渐尖头，基部近截形，两侧稍呈耳状，边缘有齿或浅裂；裂片边缘有小锯齿。叶脉在裂片上为羽状。孢子囊群生于裂片背面羽状脉上，成褐色隆起的条纹。

产地：安徽、浙江、江西、福建、台湾、广东、广西、贵州和云南。

生境：山谷林下湿地或路旁沟边。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素0.21，维生素B_2 0.53，维生素C 26。

食用方法：同分株紫萁。



菜蕨　　　　吴彰桦绘

5. 荚果蕨

别名:黄瓜香

学名:Matteuccia struthiopteris(L.)Todaro　　(球子蕨科)

形态:多年生草本,高达 90 厘米。根状茎直立。叶簇生,二型,有柄;营养叶幼嫩时拳卷,鲜绿色,柄有深槽,成长后叶片伸展,草质,矩圆状倒披针形,长 45～90 厘米,宽 14～25 厘米,叶轴和羽轴偶有棕色柔毛,二回羽状深裂;羽片 40～60 对,互生,下部 10 多对向下逐渐缩短成小耳形,中部羽片最大,长 10～15 厘米,宽 1.2～2 厘米;裂片矩圆形,圆头,边缘有波状圆齿或两侧基部全缘;叶脉羽状,侧脉不分枝。孢子叶较短,由叶簇中间抽出,挺立,有长柄,一回羽状,羽片向下反卷成有节的荚果状,包被孢子囊群,老熟时深褐色。

产地:东北、华北、陕西、湖北、四川、云南、西藏。

生境:林下或山谷阴湿之处。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 5.71,维生素 B_2 0.47,维生素 C 118。

食用方法:同分株紫萁。



荚果蕨　　冀朝祯绘

6. 苹

别名：四叶菜　田字草

学名：Marsilea quadrifolia L.　　（苹科）

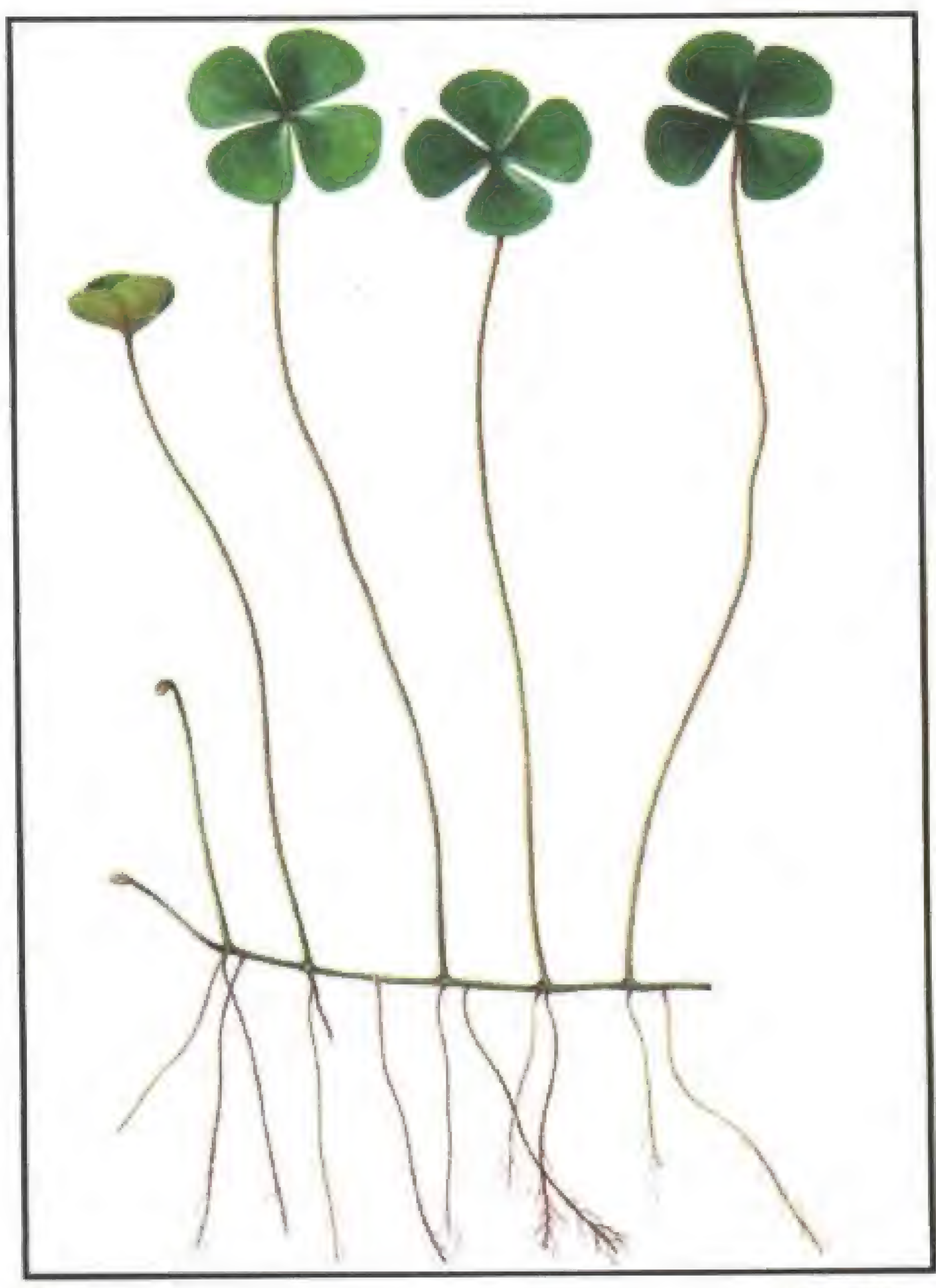
形态：多年生水生草本。根状茎细长而横走，分枝，顶端有淡棕色毛，茎节远离，向上发出一至数叶。叶柄细，长5～20厘米；叶片由4枚倒三角形的小叶组成，呈十字形，绿色，草质，无毛。叶脉由小叶基部辐射状分叉，伸向叶边。孢子果卵圆形，被毛，长2～4毫米，通常2～3枚簇生于叶柄基部的短梗上，短梗单一或分叉。

产地：广布于长江以南各省区，北达华北、陕西和辽宁。

生境：水稻田和沟塘边。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素5.08，维生素B_2 0.31，维生素C 118。

食用方法：春、夏、秋均可采食，采鲜嫩茎叶洗净，炒食或做汤。



苹　　　　冯晋庸绘

7. 蕺　　菜

别名：鱼腥草　臭菜

学名：Houttuynia cordata Thunb.　　（三白草科）

形态：多年生草本，高15～50厘米，有腥臭味；茎下部伏地生根，上部直立。叶互生，心形或宽卵形，长3～8厘米，宽4～6厘米，有细腺点，绿色，有时下面带紫色；叶柄长1～3厘米，常有疏毛；托叶膜质，条形，长1～2厘米，下部常与叶柄合生成鞘状。穗状花序生于茎上端，与叶对生，长约1～1.5厘米，基部有1片白色花瓣状苞片；花小，无花被，只有极小的1枚苞片。蒴果顶端开裂。

产地：长江以南各省区。

生境：田埂、水沟等阴湿处。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素2.59，维生素B_2 0.21，维生素C 56。

食用方法：夏、秋季节采摘嫩茎叶，开水烫过，清水漂洗，炒食或做汤，也可凉拌吃。冬、春季可挖嫩根茎洗净腌吃。



蕺菜　　吴彰桦绘

8. 假　蒟

别名:毕拨菜　鸽蒟　蛤蒟　猪拨菜

学名:Piper sarmentosum Roxb.　(胡椒科)

形态:多年生草本,基部匍匐,逐节生根;小枝近直立,幼嫩时被极细的粉状短柔毛。叶片近膜质,有细小腺点,嫩时黄绿色,上面光亮,宽卵形或近圆形,长6～12厘米,宽6～10厘米,顶端短渐尖,基部浅心形或截平,两侧近相等,上面无毛,下面脉上被极细的粉状短柔毛;叶脉7条,下面凸起,最上一对离基7～20毫米,从中脉发出,弯拱上升至叶片顶部与中脉汇合;上部的叶小,卵形或卵状披针形;叶柄长2～5厘米;叶鞘长约为叶柄之半。花单性,雌雄异株,聚成与叶对生的穗状花序。雄花序长1.5～2厘米,直径2～3毫米;雌花序长6～8毫米。

产地:福建、广东、广西、云南、贵州及西藏东南部。

生境:疏林或竹林下。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素5.35,维生素B_2 0.98,维生素C 105。

食用方法:3～6月采嫩茎叶,开水烫后炒食或做汤。



假蒟　　吴彰桦绘

9. 大 果 榕

别名：木瓜果 圆叶榕

学名：Ficus auriculata Lour. （桑科）

形态：乔木，高4～10米，树冠宽大，树皮灰白，各部破裂后都有乳汁流出。幼枝被柔毛，红褐色，中空。叶互生，厚纸质，宽卵形或近圆形，长15～55厘米，宽13～27厘米，先端短尖，基部心形，边缘有细锯齿或近全缘，基出脉5条，侧脉4～5对，上面近无毛，绿色，下面被短柔毛，淡黄绿色；叶柄长5～8厘米，粗壮；托叶三角状卵形，长1.5～2厘米，紫红色，外面被短柔毛。榕果簇生于树干基部或无叶短枝上，梨形或扁球形至陀螺形，直径5～8厘米，被柔毛，具8～10条纵棱，顶部截形，脐状突起大，熟时红褐色，味甜可食；基生苞片3枚，卵状三角形；果柄长4～6厘米，粗壮，被柔毛。

产地：广东、广西、云南和贵州南部。

生境：山谷路边疏林中。

维生素含量（毫克/100克可食部）（叶）：胡萝卜素3.09，维生素B_2 0.82，维生素C 59。

食用方法：春季采摘带红色的嫩叶和嫩尖作汤菜，或开水烫后炒食；夏秋采嫩果，与面粉混合煮食，成熟的果味甜美，可生食或制果酱。



大果榕　　　　郭木森绘

10. 苹　果　榕

别名：牛奶果　木瓜果

学名：Ficus oligodon Miq.　（桑科）

形态：乔木，高 5～10 米，树冠宽阔，树皮灰色，有乳汁。幼枝略被柔毛。叶互生，纸质，倒卵状椭圆形或椭圆形，长 10～25 厘米，宽 6～13 厘米，先端渐尖至急尖，基部浅心形至宽楔形，边缘在 1/3 以上有几对不规则粗锯齿，表面无毛，深绿色，背面淡绿色，密生小瘤体，幼叶中脉和侧脉疏生白色细毛，基生叶脉三出，侧脉 4～5 对，在下面隆起，近基部一对与其他侧脉相距较远；叶柄长 4～6 厘米；托叶卵状披针形，长 1～1.5 厘米，早落。榕果簇生于老茎发出的短枝上，梨形或近球形，直径 3～6 厘米，熟时深红色，味甜可食，顶部压扁，莲座状顶生苞片稍凸起，基部收狭为短柄。

产地：海南、广西、四川、贵州、云南和西藏东南部（墨脱）。

生境：山谷疏林中。

维生素含量（毫克/100 克可食部）（叶）：胡萝卜素 2.06，维生素 B_2 0.82，维生素 C46。

食用方法：全年可采嫩尖和嫩叶炒食；夏秋采果，可生食，味甜，未成熟的果可煮食。



苹果榕　　　　冀朝祯绘

11. 波缘冷水花

别名：石油菜

学名：*Pilea cavaleriei* Lévl. （荨麻科）

形态：多年生肉质草本，茎叶无毛，光亮。茎高8～15厘米；叶对生，叶片宽卵形或菱状宽卵形，长宽各约0.6～1.8厘米，先端钝或近圆形，基部宽楔形或圆形，边缘稍呈波状或全缘，钟乳体密生，具不明显的基出脉3条，叶柄长0.2～1.7厘米。雌雄同株；花极小，白色，雄花序梗长达1.8厘米，雌花序无梗或梗极短。瘦果扁卵形，长约0.8毫米，光滑。

产地：福建、广东、广西、贵州、四川、湖南、湖北西部及河南西南部。

生境：林中石上、岩缝，阴湿的墙壁上也有生长。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素1.85，维生素B_2 0.13，维生素C26。

食用方法：夏秋季节，全株采回洗净，即可炒食或做汤。



波缘冷水花　　刘春荣绘

12. 萹　　蓄

别名：扁竹　猪牙草　乌蓼　地蓼扁竹

学名：Polygonum aviculare L.　　（蓼科）

形态：一年生草本，高10～40厘米。茎自基部分枝，平卧或上升，有棱角。叶披针形或狭椭圆形，长1.5～3厘米，宽5～10毫米，顶端稍尖，基部楔形，全缘；托叶鞘膜质，下部褐色，上部无色透明，有不明显脉纹，易破裂。花单生或数朵簇生于叶腋；花梗细而短，顶部有关节；花被5深裂，裂片绿色，边缘白色或淡红色。瘦果卵形，有3棱，长2.5～3.5毫米，黑褐色，密生小点，无光泽。

产地：全国各省区均产。

生境：田野、荒地、路旁及水湿地，为习见的野草。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素9.34，维生素B_2 0.50，维生素C 157。

食用方法：2～7月采摘嫩茎叶，炒食或切碎后与面粉混合蒸食，味道很好。也可做干菜。



萹蓄　　　　张泰利绘

13. 水　　蓼

别名:辣　蓼　白辣蓼　蓼牙菜

学名:Polygonum hydropiper L.　　(蓼科)

形态:一年生草本,高40～80厘米。茎直立或倾斜,多分枝,无毛,节部稍膨大。叶披针形,长4～7厘米,宽5～15毫米,顶端渐尖,基部楔形,全缘,通常两面有腺点,有辛辣味,近无柄或有短叶柄;托叶鞘筒状,膜质,长8～12毫米,疏生短刺毛,顶端截形,有缘毛。花序穗状,顶生或腋生,细长,上部俯垂,下部间断;花疏生,淡绿色或淡红色;花被5深裂,有黄褐色腺点。瘦果卵形,扁平,少有3棱,长约2～3毫米,黑褐色,稍有光泽,密生小点。

产地:东北、华北、河南、陕西、甘肃、江苏、浙江、湖北、福建、广东、广西、云南和西藏(林芝)等省区。

生境:田野水边或山谷湿地。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素7.89,维生素B_2 0.38,维生素C 235。

食用方法:3～4月采嫩苗或嫩叶,开水烫后去汁,加调料炒食。



水蓼　　　　冯晋庸绘

14. 酸 模 叶 蓼

别名：大马蓼　马蓼

学名：Polygonum lapathifolium L.　（蓼科）

形态：一年生草本，高 30～100 厘米。茎直立，有分枝，节部膨大。叶披针形或宽披针形，大小变化很大，先端渐尖，基部楔形，上面绿色，常有人字形黑褐色色斑，下面淡绿，沿主脉及叶缘有粗硬毛，侧脉显著；托叶鞘筒状，膜质，淡褐色，顶端截形，无缘毛或有短缘毛。花序由数个花穗构成总状；花穗顶生或腋生，紧密；花被通常 4 深裂，淡绿色或粉红色；雄蕊 6 枚；花柱 2 枚，向外弯曲。瘦果卵形，扁平，两面微凹，长 2～3 毫米，黑褐色，光亮，全部包于宿存花被内。

产地：我国南北各省。

生境：路旁湿地或沟渠水边。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 3.53，维生素 B_2 0.34，维生素 C72。

食用方法：春季采嫩苗或嫩芽，洗净切碎可拌面蒸食，也可开水烫后炒食。

其他：柳叶蓼（P. lapathifolium L. var. salicifolium Sibth.）与酸模叶蓼同样可以食用，生境和分布均相同。不同之处在其叶较狭小，背面被灰白色绵状绒毛，上面无毛，有时有紫黑色斑块。



酸模叶蓼 张春方绘

15. 何首乌

别名:夜交藤 紫乌藤 首乌 交藤

学名:*Polygonum multiflorum* Thunb. (蓼科)

形态:多年生草本。根细长,先端具膨大的块根,皮黑紫色,断面紫红色。茎缠绕,长3～4米,中空,多分枝,基部木质化。叶片卵形,长5～7厘米,宽3～5厘米,先端渐尖,基部心形,全缘,两面无毛;叶柄细长,通常比叶片短;托叶鞘短筒状,膜质,褐色。花序圆锥状,大而开展,顶生或腋生;花小,多数,白色或黄白色;苞片小,膜质,内有1～3朵花;花被5深裂,裂片不等大,外轮3片肥厚,长约2毫米,背部具翅,并下延至花梗节部,结果时增大,形成果实外面的3片纵翅,长约6毫米;雄蕊8枚,短于花被;花柱3。瘦果椭圆形,有3锐棱,两端尖,黑褐色,有光泽,全为扩大的花被所包;果梗细,下垂。

产地:山西、陕西、甘肃、河南、湖北、湖南、四川、云南、贵州、广东、广西、江苏、浙江、安徽、江西、山东等省区。

生境:河边、灌木丛中或山脚阴处。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素7.30,维生素B_2 1.05,维生素C131。

食用方法:春秋季节采摘嫩叶,开水烫后炒食,块根即为中药何首乌,又可制粉或酿酒。



何首乌 张秦利绘

16. 华 北 大 黄

别名：大黄　山大黄　波叶大黄

学名：Rheum franzenbachiin Münt.　（蓼科）

形态：多年生草本，高 40～100 厘米。根肥厚。茎粗壮，直立，表面有纵沟纹，无毛，通常不分枝。基生叶有长柄，柄下部带红紫色；叶片卵形或宽卵形，长 15～25 厘米，宽 7～18 厘米，顶端圆钝，基部近心形，边缘波状，上面绿色无毛，下面淡绿色，稍有短毛；叶脉 3～5 条，由基部发出，在上面带紫红色；茎生叶较小，有短柄或近无柄；托叶鞘膜质，暗褐色。花序圆锥状，顶生；花梗纤细，中下部有关节；花多数，小形，白色；花被片 6，成 2 轮，宿存；雄蕊 9；花柱 3。瘦果有 3 棱，沿棱生翅，顶端略下凹，基部心形，具宿存花被。

产地：内蒙古、河北、山西、陕西等省区。

生境：山坡、路旁，常见于草原。有时蛇盘据其下，采时注意。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 4.05，维生素 B_2 1.17，维生素 C150。

食用方法：春末和夏初采嫩苗，烫后炒食或做汤，嫩叶用开水烫过，清水漂洗，炒食或掺入面粉蒸食；基生叶柄嫩时可去皮生食，酸甜可口，有奶味，也可加白糖溜炒。

其他：华北大黄的根含鞣质，可提制栲胶，也供作中药大黄用。



华北大黄　　张春方绘

17. 酸　　模

别名:酸溜溜

学名:Rumex acetosa L.　　(蓼科)

形态:多年生草本,高30～80厘米。茎直立,细弱,通常不分枝,中空,表面有沟槽。基生叶有长柄;叶片矩圆形,长3～11厘米,宽1.5～3.5厘米,先端钝或尖,基部箭形,全缘;茎上部的叶较小,披针形,无柄;托叶鞘膜质,斜形。花序圆锥状,顶生;花单性,雌雄异株;花被片6,椭圆形,2轮;雄花内轮花被片长约3毫米,外轮的较小,雄蕊6;雌花内轮花被片在果时增大,包被果实,圆形,全缘,基部心形,外轮的不久即反折向下紧贴花梗;柱头3,画笔状。瘦果椭圆形,有3棱,黑色,有光泽。

产地:我国南北各省区。

生境:山坡、沟谷、水边、路旁等潮湿肥沃的土壤。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.46,维生素B_2 0.13,维生素C 52。

食用方法:3～5月间采嫩苗,6～9月间采嫩叶,开水烫过漂洗后炒食或做汤,或掺入面粉蒸食。茎味酸,可生食。



酸模　　　　王金风绘

18．藜

别名：灰菜　灰条菜

学名：Chenopodium album L.　　（藜科）

形态：一年生草本，高60～120厘米。茎直立，有绿色或紫色的条纹，多分枝。叶片菱状卵形至披针形，长3～6厘米，宽2～5厘米，先端急尖或微钝，基部宽楔形，边缘常有不整齐的牙齿，上面绿色，下面灰白色，被白粉粒，幼时更多，叶质柔嫩；叶柄与叶片近等长。花小，数朵簇生于枝条的叶腋内；花被片5，离生，卵形，背部有绿色隆脊，被白粉，通常包围小胞果；雄蕊5，突出花被外，柱头2；种子横生，扁圆形，黑色，光亮，胚环形。

产地：全国各地均产

生境：为极常见的杂草，多生于路边、荒地、田间、宅旁等地。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素6.33，维生素B_2 0.34，维生素C 167。

食用方法：春夏季采嫩茎叶，先用开水烫过再用清水泡数小时后，炒食或做汤。大量或长期食用时有人会发生光过敏、浮肿或皮肤痒感。一般认为茎端有红色粉粒的红心红叶更易引起反应，应避免采食。



藜　　　　郭木森绘

19．地　　肤

别名：扫帚菜

学名：Kochia scoparia(L.)Schrad.　　（藜科）

形态：一年生草本，高50～100厘米。茎直立，多分枝；分枝斜上，淡绿色或浅红色，幼时有白色柔毛。叶互生，无柄，披针形或条状披针形，长2～5厘米，宽3～7毫米，全缘，多数无毛，幼叶或边缘常有白色长柔毛，逐渐脱落。花两性或间有雌性，通常1～3个生于叶腋，集成稀疏的穗状花序；花黄绿色，无柄；花被5裂，裂片三角形，向内弯曲包裹子房，果期背部生三角状横突起或翅；雄蕊5，伸出花被外；花柱极短，柱头2，丝状。胞果扁圆形，包于花被内；种子横生，黑褐色，稍有光泽。

产地：广布于全国各地。

生境：山野荒地、田园路边、村舍旁或栽培。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.36，维生素B_2 0.13，维生素C 62。

食用方法：3～7月采嫩茎叶，炒食或做馅，味道很好。亦可烫后晒成干菜。



地肤　　王金凤绘

20．牛　膝

别名：山苋菜　怀牛膝　白牛膝

学名：Achyranthes bidentata Bl.　（苋科）

形态：多年生草本，高30～100厘米。根细长，丛生，圆柱形。茎直立，方形，有条纹，节部膝状膨大，节上有对生的分枝。叶对生，椭圆形或椭圆状披针形，长5～10厘米，宽2～5厘米，先端长尖，基部楔形或宽楔形，全缘，两面被柔毛；叶柄长5～20毫米。穗状花序腋生或顶生，花梗和总花梗密生绒毛，花后总花梗伸长，花向下折而贴近总花梗；每花有1枚苞片和2枚小苞片；苞片卵形，先端尖锐；小苞片针刺状，基部两侧各有1卵状膜质的小裂片；花被片5，披针形，长3～5毫米，绿色，具1脉，边缘膜质；雄蕊5，基部合生，退化雄蕊顶端平圆，波状。胞果矩圆形，长约2毫米。

产地：除东北、新疆外，各省区都有分布。

生境：山坡林下、沟边。也有栽培。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素6.79，维生素B_2 0.48，维生素C 111。

食用方法：4～8月采嫩茎叶炒食，味美，助消化。



牛膝　　　　郭木森绘

21. 莲子草

别名：虾钳菜

学名：Alternanthera sessilis (L.)DC.　　(苋科)

形态：一年生草本，高10～45厘米。茎上升或匍匐，多分枝，有纵沟，沟内有柔毛，在节处有柔毛。叶对生，近肉质，条状披针形或倒卵状矩圆形，长1～8厘米，宽0.2～2厘米，先端短尖或钝，基部渐狭成柄，全缘或有不明显锯齿。头状花序腋生，无柄；苞片、小苞片和花被白色，干膜质，宿存；能育雄蕊通常3，花丝基部合生成环状。胞果倒心形，边缘常有狭翅，包于花被内。

产地：长江以南各省区。

生境：多生于水沟边、潮湿处。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素5.19，维生素B_2 0.25，维生素C 56。

食用方法：春夏季采嫩茎叶，开水烫后炒食或煮食。

其他：另一种喜旱莲子草(水花生) Alternanthera philoxeroides (Mart.) Griseb. 在南方的池沼、水沟中常见，其嫩茎叶也可食用。它与莲子草的区别在于叶片较宽大，头状花序有长柄，苞片和花被片较长大，能育雄蕊5枚。



莲子草　　　　王金凤绘

22．绿　苋

别名：野苋　皱果苋　野咸菜

学名：Amaranthus viridis L.　（苋科）

形态：一年生草本，高40～80厘米，全体无毛。茎直立，少分枝。叶卵形至卵状矩圆形，长2～9厘米，宽2.5～6厘米，顶端微缺，稀圆钝，具小芒尖，基部近截形；叶柄细弱，与叶片近等长。花单性或杂性，成腋生穗状花序，或再集成大型顶生圆锥花序；苞片和小苞片干膜质，披针形；花被片3，矩圆形或倒披针形，膜质，背面有绿色隆脊；雄蕊3枚。胞果扁球形，极皱缩，不开裂，超出宿存花被片。

产地：我国南北各地。

生境：多生于田野、路旁和旷地。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.29，维生素 B_2 0.11，维生素C 105。

食用方法：3～5月采摘嫩茎叶，炒食，其味比栽培的苋菜更美。可晾干做成干菜。

其他：刺苋（A. spinosus L.）和反枝苋（A. retroflexus L.）也常作野菜食用，都是田边、旷地常见的杂草。刺苋又名簕咸菜，其叶腋具2刺，分布于陕西、河南、华东、中南、西南等省区。反枝苋又称西风谷，产于东北、华北和西北地区，其茎叶均被短柔毛，圆锥花序较粗壮，胞果包裹在宿存花被内。



绿苋　　　　冀朝桢绘

23. 青　葙

别名：鸡冠菜　野鸡冠花　白鸡冠

学名：Celosia argentea L.　　（苋科）

形态：一年生草本，高 60～100 厘米，全体无毛。茎直立，具条纹，通常分枝。叶互生，薄纸质，披针形或椭圆状披针形，长 5～9 厘米，宽 1～3 厘米，先端渐尖，基部渐狭而下延，全缘。穗状花序单生于茎顶或分枝末端，圆柱形或圆锥状，长 3～10 厘米；苞片、小苞片和花被片干膜质，幼时淡红色，后变为银白色；雄蕊 5，花药粉红色，丁字状着生，花丝下部合生成杯状。胞果球形，盖裂；种子数粒，肾状圆形，黑色有光泽。

产地：云南、贵州、四川、河北、陕西、甘肃和华东、中南等省区。

生境：喜生于荒野、路旁、山沟、河滩、沙丘等疏松土壤。为旱田杂草，也有栽培。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 8.02，维生素 B_2 0.64，维生素 C 65。

食用方法：春夏季采嫩苗或嫩叶，开水烫后漂去苦水，加调料拌食或炒食。种子可代芝麻做糕点用。



青葙　　吴彰桦绘

24. 商　陆

别名：山萝卜　大苋菜

学名：Phytolacca acinosa Roxb.　（商陆科）

形态：多年生草本，高1米左右，全株无毛。主根肥大，肉质，圆锥形，外皮淡黄色，内面白色或淡白色。茎直立，肉质多汁。叶椭圆形、长椭圆形或椭圆状披针形，长11～30厘米，宽5～11厘米，先端急尖或钝，基部楔形而下延，侧脉羽状，全缘，质柔嫩；叶柄长2～3厘米。总状花序顶生或与叶对生，直立，圆柱状，长10～20厘米；花两性，直径约8毫米；花被片5，白色，后变淡红色；雄蕊8（—10）枚，花药淡粉红色；雌蕊（—5）8（—10），离生，花柱向内弯曲，柱头不明显。浆果，由分果组成，扁球形，熟时黑紫色。

产地：分布于辽宁、河北、山西、陕西、华东、中南和西南各省区。

生境：喜阴湿，生于林下、路旁及宅旁，也有栽培。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.53，维生素B_2 0.14，维生素C 97。

食用方法：3～5月采嫩茎叶，开水烫后，再用清水浸泡数小时炒食或煮食。

其他：商陆根供药用，有毒性，主要含商陆素和皂甙等毒性物质。嫩茎叶民间作蔬菜。在江苏尚有食用美商陆（P. americana L.）的嫩茎叶者，当地称酸溜，其茎枝常呈紫红色，叶较小，披针状椭圆形，花序下垂，雌蕊10枚，合生。



商陆　　冀朝祯绘

25. 马 齿 苋

别名：马齿菜　马蛇子菜　蚂蚱菜

学名：Portulaca oleracea L.　（马齿苋科）

形态：一年生肉质草本。茎平卧或斜向上，自基部多分枝，无毛，淡绿色或带紫红色。叶互生，倒卵形，长 1～3 厘米，宽 5～14 毫米，先端圆钝或平截，有时微凹，基部宽楔形，全缘，上面绿色、下面淡绿或带紫红色，叶柄极短。花黄色，通常 3～5 朵簇生于枝端叶腋，无梗；萼片 2，对生，卵形，基部与子房连合；花瓣 5，倒卵状矩圆形，午时盛开；雄蕊通常 8 枚或更多；子房半下位，1 室，柱头 4～6 裂。蒴果圆锥形，盖裂；种子多数，黑色，表面有小疣状突起。

产地：遍布全国。

生境：常生于田间、路旁、菜园、荒地，为主要田间杂草之一。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 3.94，维生素 B_2 0.16，维生素 C 65。

食用方法：5～9 月采嫩茎叶，开水烫后，轻轻挤出汁水，加调料拌食或炒食，滑软可口，也可做干菜。



马齿苋　　张春方绘

26．落　　葵

别名：胭脂菜　豆腐菜　藤菜

学名：Basella alba L.　　（落葵科）

形态：一年生肉质草本。茎长达数米，分枝，绿色或淡紫色，全体光滑无毛。叶互生，卵形或近圆形，长3～12厘米，宽3～11厘米，先端急尖，基部心形或近心形，全缘；叶柄长1～3厘米。穗状花序腋生，长5～20厘米，小苞片2，萼状，宿存；萼片5，粉红色或淡紫色，基部白色，连合成管；无花瓣；雄蕊5枚，生于萼管口，与萼片对生；花柱3。果实卵形或球形，包于宿存的肉质萼内。

产地：我国南北各地均有栽培或在南方逸为野生。

生境：山坡、田埂或村寨旁。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素2.88，维生素B_2 1.31，维生素C 85。

食用方法：2～12月采摘嫩叶或嫩茎尖，洗净炒食，或与豆腐一起煮汤吃，鲜美可口。



落葵 刘春荣绘

27. 牛繁缕

别名:鹅肠菜

学名:Malachium aquaticum(L.)Fries　　(石竹科)

形态:多年生草本。茎高20～60厘米,多分枝,枝细弱,铺散。叶卵形或宽卵形,长2～7厘米,宽1～3.5厘米,顶端锐尖,基部圆形或近心形,全缘,无毛,质薄,上部叶无柄,下部叶有柄,柄长5～10毫米。花顶生枝端或单生叶腋,多数集成聚伞花序;花梗细,长0.5～2厘米,被短柔毛,花后下垂;萼片5,卵形,基部连合,外面有短柔毛;花瓣5,白色,长于萼片,顶端2深裂至基部;雄蕊10,稍短于花瓣;子房矩圆形,花柱5,短线形。蒴果卵形,5瓣裂,每瓣顶端再2裂;种子多数,扁圆形,褐色,表面具瘤状突起。

产地:我国南北各省区均产。

生境:山坡、路旁、田间、草地等较阴湿处。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素3.09,维生素B_2 0.36,维生素C 98。

食用方法:春夏季采嫩苗或嫩叶,开水烫后炒食或煮食。



牛繁缕　　张泰利绘

28. 兴 安 升 麻

别名:升麻　苦力芽　北升麻　苦龙芽菜

学名:Cimicifuga dahurica(Turcz.)Maxim.　　(毛茛科)

形态:多年生草本。根状茎粗大，黑褐色。茎直立，高1～2米，无毛或疏生柔毛。叶为2～3回三出复叶;小叶椭圆形，披针状卵形或斜卵形，长6～12厘米，宽2～7厘米，先端渐尖，基部近截形至近圆形，稀为宽楔形或微心形，边缘具不整齐的缺刻状牙齿，上面深绿色，下面色较淡，沿脉稍有短毛;顶生小叶较宽大，3深裂或3浅裂。雌雄异株，复总状花序。雄花序长达30厘米，雌花序稍短，花序轴和花梗密被短柔毛和腺毛;萼片5，花瓣状，白色，宽椭圆形或宽倒卵形，早落;退化雄蕊2～3(4)枚，二叉状分裂;雄蕊多数;心皮3～7，疏生短柔毛或无毛，有短柄或无柄。蓇葖果倒卵状椭圆形，长7～8毫米。

产地:东北和华北。

生境:林下、林缘灌丛和林边草甸。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素3.42，维生素B_2 1.06，维生素C 108。

食用方法:4～6月采嫩苗，用开水烫，再用清水浸泡，减除苦味后炒食或做汤。



兴安升麻　　冯晋庸绘

29．东亚唐松草

别名：猫爪子

学名：Thalictrum minus L. var. hypoleucum (S. et Z.) Miq. （毛茛科）

形态：多年生草本。茎高1米，无毛，叶为3～4回三出羽状复叶，有柄，轮廓卵状三角形，长8～26厘米，最基部羽片常为3～4回羽状，上部的羽片通常为二回羽状；小叶倒卵形或近圆形，长1～3.5厘米，宽1～3厘米，基部圆形或圆楔形，有时歪斜，3浅裂，中裂片具3个大圆齿，稀全缘，上面绿色，下面灰白色，叶脉隆起，两面无毛。花序圆锥状，长10～35厘米，具多数花；花小，淡黄色，花梗下垂；萼片4，绿白色，狭卵形；无花瓣；雄蕊多数，花丝细丝状，花药狭矩圆形；心皮4～7，稀更多。瘦果无梗，卵状椭圆形或卵形，长2～4毫米，纵肋明显，宿存，柱头具宽翼。

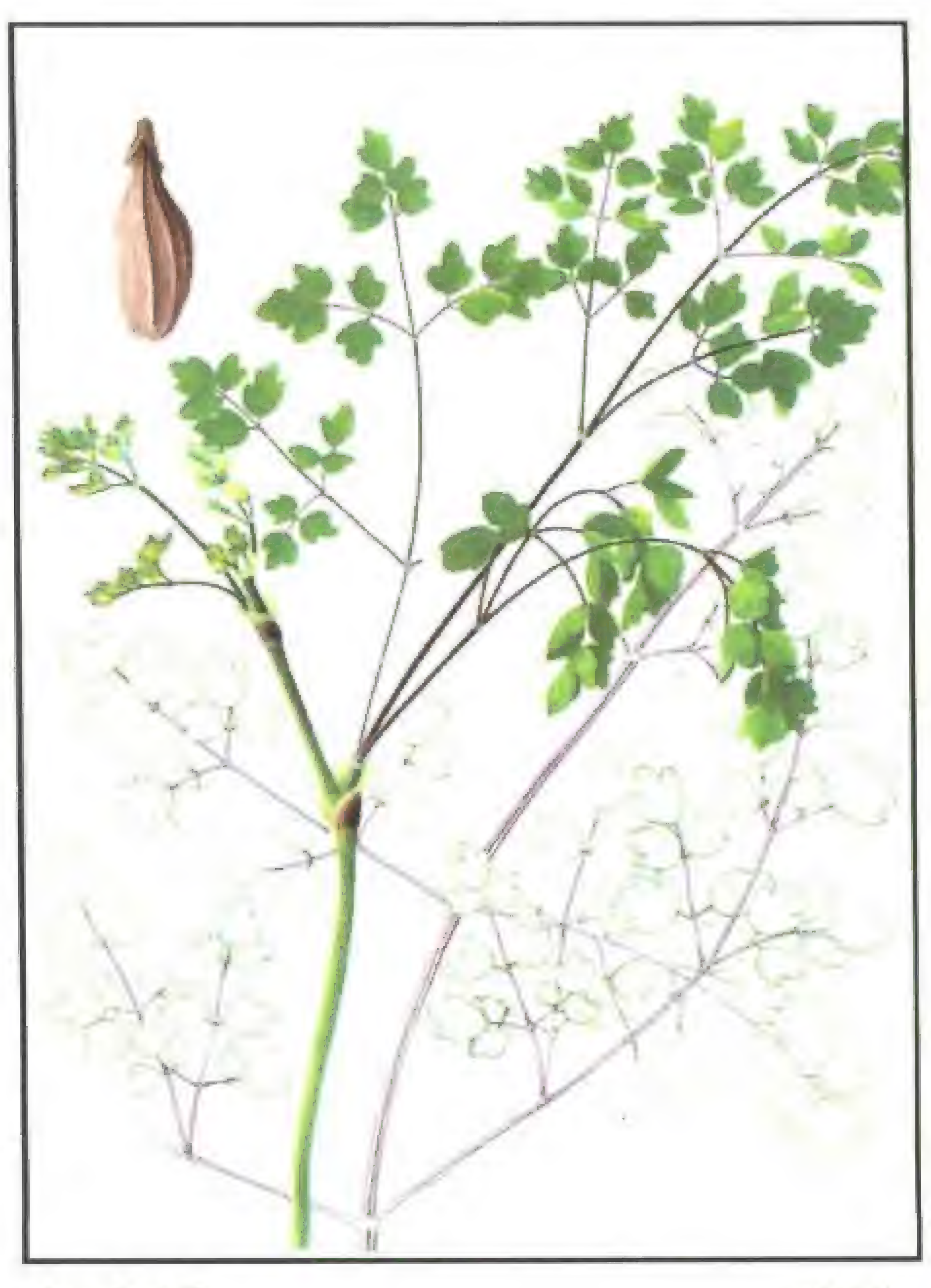
产地：东北、华北、陕西、甘肃、四川、湖北、贵州等省区。

生境：灌丛、林缘、山坡草地和山谷沟边。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素6.12，维生素B_2 0.53，维生素C 235。

食用方法：春季采未展开叶的嫩茎，开水烫后炒食。

其他：本种在东北一些地方，群众普遍喜欢早春采未展叶的嫩茎做菜，长约10厘米，以不老化为度，绿色，实心，形似猫爪，故名猫爪子菜，至夏季，复叶张开，植株长大时，则含毒性，故只宜早春幼嫩时期采食。同产地尚有唐松草（翼果唐松草）T. aquilegifolium L. var. sibiricum Regel et Tiling 其早春嫩茎称"猫爪幌子"，茎叶含氰甙，嫩茎为空心，瘦果具棱翼似荞麦，不可食用，应注意鉴别。



东亚唐松草　　　　刘春荣绘

30. 连 蕊 藤

别名:滑板菜

学 名:Parabaena sagittata (Wall.) Miers ex Hook. f. et Thoms.(防已科)

形态:草质藤本。茎长3～5米,有沟纹,被柔毛,有时变无毛。叶片矩圆形、椭圆状矩圆形,稀卵形,长12～22厘米,宽8～14厘米,先端长渐尖,基部心形或箭形,边缘近全缘,或具浅波状至深波状牙齿;基出脉5～7条,中脉上的侧脉每边2～3条,弯拱上升,在下面突起;叶柄长7～12厘米,基部弯拐;叶上面深绿色,光亮,下面较苍白,被灰黄色柔毛。聚伞花序腋生,常成对,分枝极叉开。花单性,雌雄异株。雄花花梗长1.5毫米;萼片6,长2～2.5毫米,宽约0.8毫米,外面3枚较大,矩圆形,外面被毛;花瓣6,小于萼片。雌花有退化雄蕊6;核果卵形,长约6毫米,宽约4毫米,外果皮薄,内果皮密生短刺。

产地:云南、西藏东南部、贵州南部和广西。

生境:山坡林缘及灌丛中。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素5.14,维生素B_2 0.25,维生素C78。

食用方法:3～6月采嫩尖或嫩叶,炒食或煮食。



连蕊藤　　　　张春方绘

31．荠　　菜

别名：荠　荠菜花　菱角菜　护生草

学名：Capsella bursa－pastoris(L.)Medic.　　（十字花科）

形态：一或二年生草本。茎直立，高20～40厘米，有分枝，被单的或分岐的白色柔毛。基生叶莲座状丛生，长可达10厘米，大头羽状分裂，顶生裂片三角状或卵状披针形，两侧的裂片浅裂或为不规则的粗锯齿状，具长叶柄；茎生叶互生，矩圆形或披针形，长1～2厘米，宽2～6毫米，先端渐尖，基部抱茎，边缘有缺刻或锯齿，两面绿色，有细毛。总状花序顶生或腋生；花白色，直径2毫米，有长梗，后伸长约达1厘米；萼片4，绿色，具白色边；花瓣4。短角果倒三角形，扁平，顶端微凹；种子2行，椭圆形，细小，淡棕色。

产地：全国各省区。

生境：常生于田边、路旁、沟边、荒地，偶有栽培供作蔬菜。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.63，维生素B_2 0.14，维生素C 80。

食用方法：3～5月采嫩茎叶，炒食或做汤，风味清香；与肉做馅，味道更美。



荠菜　　冀朝祯绘

32．豆　瓣　菜

别名：西洋菜

学名：Nasturtium officinale R. Br.　　（十字花科）

形态：多年生水生草本，高 10～50 厘米，全体无毛。茎匍匐且漂浮，节节生根，多分枝。叶为奇数羽状复叶；小叶 1～4 对，矩圆形或近圆形，顶端一枚较大，有少数波状齿或全缘。总状花序顶生；花小，直径 3 毫米，白色，具柄，花瓣长于花萼。长角果具柄，圆柱形，长 1～2 毫米，直径 1.5～2 毫米，有短喙；种子多数，成两行，卵形，褐红色。

产地：华北、陕西、河南、湖北、江苏、西南和华南等省区。

生境：溪畔、塘边和山沟流动的浅水中。珠江流域常栽培作冬春季蔬菜。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 4.67，维生素 B_2 0.17，维生素 C 80。

食用方法：春夏秋都可采摘，采回嫩茎叶开水烫过，加调料拌食或炒食；也可做馅，都很好吃。



豆瓣菜　　　　张泰利绘

33. 诸 葛 菜

别名：二月兰

学名：Orychophragmus violaceus(L.) O. E. Schulz

(十字花科)

形态：一年生或二年生草本，高10～40厘米，有霜粉，无毛。茎圆柱形，直立，不分枝或基部分枝。基生叶和下部叶有柄，大头羽状分裂，长3～8厘米，宽1.5～4厘米；顶裂片大，圆形或卵圆形，基部心形，边缘有波状钝齿；侧生裂片小，2～4对，歪卵形；茎上部叶狭卵形或矩圆形，不裂，基部两侧耳状，抱茎。总状花序顶生；花淡紫红色，直径2～3厘米；瓣片倒卵形或近圆形，向基部逐渐狭细成丝状爪。长角果线形，长7～10厘米，具4棱，先端有1.5～2.5厘米长的果喙；种子排成1列，卵状矩圆形，长约2毫米，黑褐色。

产地：辽宁、河北、山东、山西、陕西、江苏。

生境：山地、平原、路旁、地边或杂木林林缘。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素3.32，维生素B_2 0.16，维生素C 59。

食用方法：春夏和初秋采摘嫩茎叶，开水烫后，漂去苦水，即可炒食。



诸葛菜　　　　郭木森绘

34. 无瓣蔊菜

别名:蔊菜　南蔊菜　野雪里蕻

学名:Rorippa dubia(Pers.) Hara　(十字花科)

形态:一年生草本。茎高10～15厘米,直立或铺散,柔弱,近基部分枝。下部叶有柄,提琴状羽状分裂,长2～10厘米,顶生裂片宽卵形,侧生裂片小;上部叶无柄,卵形或宽披针形,两端渐狭,边缘具不整齐的牙齿状锯齿,稍有毛。总状花序顶生;花极小,无花瓣;萼片4,矩圆形,淡绿色。角果线状圆柱形,长2～2.5厘米,宽1～1.5毫米,直伸;果梗纤细,长4～5毫米;种子每室1列,多数,细小,卵形,褐色。

产地:长江以南各省区。

生境:生于草地、路旁、田间及山野较阴湿的地方,为一种常见杂草。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.15,维生素B_2 0.60,维生素C 98。

食用方法:3～6月采嫩茎叶,洗净切碎,加调料拌食或炒食,也可与主粮掺合煮食,味似油菜。

其他:蔊菜 Rorippa indica (L.) Hiern (R. montana (Wall.) Small),又叫野油菜、塘葛菜、鸡肉菜等,与本种极近似,也常作野菜,其花有淡黄色花瓣4枚,角果稍上弯,种子每室2列,主茎直立而较粗壮,叶质地较厚。分布于华东、华南、西南、华中及陕西、甘肃。生境同上种。



无瓣蔊菜　　　　冀朝祯绘

35．龙 牙 草

别名：仙鹤草　山昆菜　瓜香草

学名：Agrimonia pilosa Ledeb.　　（蔷薇科）

形态：多年生草本，高30～60厘米，全体密生长柔毛。奇数羽状复叶，有叶状托叶，托叶斜卵形，一部分与叶柄相连接；小叶5～7，间有小型小叶，先端及中部小叶较大，椭圆状卵形或长椭圆形，长3～7厘米，宽1.5～3.5厘米，边缘有锯齿，两面均疏生柔毛，下面有多数腺点；叶柄长1～2厘米。总状花序顶生，长10～20厘米；花黄色，直径约6～9毫米，有短梗，基部具2枚三叉形苞片；萼筒于果期增厚，下垂，外有纵沟并有毛；花瓣5，倒卵形，顶端微凹；雄蕊10。瘦果包于有钩刺的宿存花萼内。

产地：南北各地均产。

生境：山坡、路旁、草地，有时成片生长。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素7.01、维生素B_2 0.63，维生素C 157。

食用方法：3～5月采嫩茎叶，开水烫过，清水漂洗数次，除去苦涩味后炒食。



龙牙草　　　　吴彰桦绘

36. 白鹃梅

别名:花儿菜　金瓜果　九活头

学名:Exochorda racemosa(Lindl.)Rehd.　　(蔷薇科)

形态:灌木,高3～5米,枝条细弱开展;小枝微有棱角,幼时红褐色。叶片椭圆形,矩圆形至矩圆状倒卵形,长3.5～6.5厘米,宽1.5～3.5厘米,先端圆钝或急尖,基部楔形或宽楔形,全缘,稀中部以上有钝锯齿,两面无毛或下面有柔毛;叶柄短,长5～15毫米,或近于无柄;无托叶。总状花序有花6～10朵;花梗长3～8毫米;花白色,直径3～4.5厘米;萼筒浅钟状,裂片宽三角形;花瓣倒卵形,基部突然狭成短爪;雄蕊15～25,3～5枚一簇生于花盘边缘,与花瓣对生;心皮5,花柱分离。蒴果,倒圆锥形,有5脊,果梗长3～8毫米。

产地:河南、安徽、江苏、浙江、江西等省。

生境:喜生于海拔250～500米的山坡阴湿地。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素(花)2.10、(叶)6.90,维生素B_2(花)0.26、(叶)0.35,维生素C(花)92、(叶)271。

食用方法:4～5月采摘嫩叶或花,炒食或做汤。或用开水烫后凉干制成干菜,可与鱼、肉共煮。



白鹃梅　　冯晋庸绘

37．鹅绒委陵菜

别名：人参果　蕨麻　鸭子巴掌菜

学名：Potentilla anserina L.　（蔷薇科）

形态：多年生草本；根肉质，常膨大呈纺锤形。茎匍匐细长，节上生根，微有长柔毛。基生叶多数，为羽状复叶；小叶3～12对，卵状矩圆形或椭圆形，长1～3厘米，宽0.6～1.5厘米，先端圆钝，边缘有重锯齿，下面密生白色棉毛；叶柄长；托叶大，有耳；茎生叶有少数小叶。花单生于长匍茎的叶腋，黄色，直径1～1.8厘米，花梗长1～7厘米。瘦果卵形，具洼点，背部有槽。

产地：东北、华北、西北及西南。

生境：山坡、河谷或湿润草地。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.88，维生素B_2 0.74，维生素C 340。

食用方法：3～6月采摘嫩茎叶，先用开水烫过，冷水浸泡去涩味然后炒食；秋季或早春采挖块根，煮稀饭，味香甜。



鹅绒委陵菜　　冯晋庸绘

38. 朝天委陵菜

别名:老鹳筋

学名:Potentilla supina L.　　（蔷薇科）

形态:一年生或二年生草本。茎高 10～50 厘米，平铺或倾斜伸展，多分枝，疏生柔毛。羽状复叶；基生叶有小叶 7～13 枚，小叶倒卵形或矩圆形，长 0.6～3 厘米，宽 4～15 毫米，先端圆钝，边缘有缺刻状锯齿，下面近无毛或微生柔毛；茎生叶与基生叶相似，有时为三出复叶；托叶宽卵形，3 浅裂。花单生于叶腋；花梗长 8～15 毫米，有时可达 30 毫米；花黄色，直径 6～8 毫米。瘦果卵形，黄褐色，有纵皱纹。

产地:东北、华北、西南、西北及河南、山东、江西等省区。

生境:田边、路旁、沟边或沙滩等湿润草地。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 8.30，维生素 B_2 0.47，维生素 C 405。

食用方法:同鹅绒委陵菜。



朝天委陵菜 吴彰桦绘

39. 地　　榆

别名：黄香瓜　小紫草　山红枣

学名：Sanguisorba officinalis L.　　（蔷薇科）

形态：多年生草本，高可达1米；茎直立，有沟棱，无毛。奇数羽状复叶互生，基生叶有长柄，茎生叶近于无柄，两侧膨大展开，附有半圆环抱状的托叶；小叶5～11（～19），矩圆状卵形至矩圆形，长2～6厘米，宽1～3厘米，先端急尖或钝，基部近心形或近截形，边缘有圆而尖的锯齿，两面无毛；小叶有短柄，柄基部具有一对有齿的小托叶。花小，密集成顶生的矩圆形的穗状花序，总花梗细长；萼片4，花瓣状，紫红色；无花瓣；雄蕊4。瘦果褐色，包于宿存的萼内。

产地：我国南北各省区。

生境：山坡、草地及高山草甸灌丛中。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素8.30，维生素B_2 0.72，维生素C 229。

食用方法：3、4月摘嫩苗，夏秋季采嫩叶，开水烫过，清水漂洗去苦水，然后炒食，花穗也可食用。



地榆　　王金凤绘

40. 羽叶金合欢

别名：臭菜　南蛇簕藤

学名：Acacia pennata(L.)Willd.　(豆科)

形态：攀援多刺藤本；小枝和叶轴都有锈色短柔毛。叶柄基部及叶轴上羽片着生处各有一凸起的腺体；二回羽状复叶，羽片22～30对；小叶密集，30～45(50)对，无柄，条状，长8～10毫米，宽约1毫米，先端稍钝，基部截形，有缘毛，中脉靠近上边缘。头状花序直径约1厘米，单生或2～4组成顶生或腋生的圆锥花序；总花梗长1～2厘米，被淡黄褐色柔毛；花污白色；萼钟状，微有毛，花冠长约2毫米，长于萼。荚果薄带状，直，长15～20厘米，宽2～3厘米，有柄，边缘稍增厚，呈浅波状；种子8～12颗。

产地：云南、广东。

生境：山坡疏林边缘或水旁小树丛中，傣族寨中时见栽培。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素0.82，维生素B_2 0.58，维生素C 121。

食用方法：4～6月采嫩梢，长约25厘米，炒食或烫后凉拌，切碎炒蛋，风味胜过香椿。



羽叶金合欢　　冯晋庸绘

41. 羊　蹄　甲

别名:白花树　白花羊蹄甲

学名:Bauhinia variegata L.　(豆科)

形态:乔木,高3～15米。叶形变化较大,圆形至宽卵形,长7～9厘米,宽9～11厘米,先端2裂至叶片的1/4～1/2,裂片钝头,基部心形至截形,有脉9～11条,下面被带灰色的短柔毛;叶柄长2.5～3.5厘米。花大,先叶开放,排列成少花的短总状花序;萼佛焰苞状,顶端全缘,被短柔毛,有明显的腺体;花瓣5,倒披针形或倒卵形,淡粉红色或白色,具紫色及黄色线纹,边缘卷曲;能育雄蕊5枚;子房有长柄,被短柔毛。荚果条形,长15～25厘米,宽1.5～2厘米,扁平,有种子10～15颗。

产地:产于福建、广东、广西和云南。

生境:生于丛林中,或栽培作行道树及庭园树。

维生素含量(毫克/100克可食部)(叶)胡萝卜素4.73,维生素B_2 0.58,维生素C 65。

食用方法:1～5月采花,摘取花瓣直接炒食,花后采嫩叶和嫩豆荚,用开水烫后炒食。



羊蹄甲　　　　张泰利绘

42. 腊 肠 树

别名:黄花　阿勃勒

学名:Cassia fistula L.　　(豆科)

形态:乔木,高可达15米。偶数羽状复叶,长30～40厘米;小叶对生,4～8对,卵形至长卵形,长8～13厘米,宽3.5～7厘米,先端渐尖而钝,基部楔形,全缘,初时两面都有微细柔毛,后变无毛;叶脉纤细,在两面均明显。总状花序大,松散下垂,长可达30厘米以上;花与叶同时开放,淡黄色,直径达4厘米;花梗细瘦,长6～8厘米;萼片5,长卵形,开花时向后反折;花瓣倒卵形,近等大,具明显的脉;雄蕊10,下面3枚花药较大。荚果圆柱形,长30～60厘米,直径约2厘米,黑褐色,不开裂,有3条槽纹,常于冬季悬挂于裸枝上;种子藏于深色果肉内为横隔膜所分开。

产地:我国南部各省区。

生境:村寨附近常见栽培,作观赏树木。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素(花)6.38;(叶)6.17,维生素B_2(花)0.79;(叶)0.59,维生素C(花)2352;(叶)1228。

食用方法:4、5月间采嫩叶,5、6月间采花开水烫后,漂洗,炒食或做汤。荚果瓤味甜可食,也入药作缓泻剂。



腊肠树　　刘春荣绘

43. 铁　刀　木

别名：挨刀树　黑心树

学名：Cassia siamea Lam.　　（豆科）

形态：乔木，高 5～12 米。偶数羽状复叶，长 20～30 厘米，叶轴顶端常有针状长尖头；小叶 6～10 对，对生，革质，椭圆形，长 3.5～7 厘米，宽 1.5～2 厘米，先端微凹，具小尖头，基部圆形，仅下面疏生短毛；托叶早落。总状花序腋生或顶生，排成圆锥状，花序轴密生黄色柔毛；花大，黄色；萼片 5，外面的较小，里面的较大，圆形；花瓣 5，宽倒卵形，有短爪；雄蕊 10 枚，上面 3 个不发育，下面 2 个花药较大；子房被白色细毛。荚果扁，条形，长 15～30 厘米，宽 1～1.5 厘米，向基部渐狭，边缘加厚，熟时带紫褐色，有种子 10～20 粒。

产地：广东、海南、云南南部。

生境：多栽培作薪炭林和行道树或作庭园观赏树木。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素（花）1.65；（叶）4.32，维生素 B_2（花）1.26；（叶）1.10，维生素 C（花）862；（叶）216。

食用方法：4、5 月间采嫩叶和花，开水烫后炒食或做汤。



铁刀木 冀朝祯绘

44. 决　　明

别名：草决明　假花生　圆草决

学名：Cassia tora L.　　（豆科）

形态：一年生半灌木状草木，高 0.5～1 米，有腐败气味。偶数羽状复叶；小叶 3 对，倒卵形或倒卵状矩圆形，长 2～6 厘米，宽 1.5～3.5 厘米，先端圆形，基部歪斜，下面及边缘有柔毛，下部 2 对小叶间各有 1 条形腺体；叶柄长 2～3 厘米。花腋生，成对，上部花聚生，总花梗极短，花梗长 0.5～1 厘米；萼片 5；花瓣 5，鲜黄色，倒卵形，基部有爪，下面两瓣较其他略长；雄蕊 10，3 枚不发育，3 个较大的花药顶端圆形。荚果细长，近四棱形，长 15～20 厘米，宽 3～4 毫米，果梗长 1～1.5 厘米；种子近菱形，淡褐色，光亮，两侧各有几乎与种子同宽的淡黄绿色斑块。

产地：长江以南各省区，河北等地有栽培。

生境：山地、田间、路旁、河边荒地上。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 6.58，维生素 B_2 0.14，维生素 C 105。

食用方法：4、5 月间采嫩茎叶炒食或做汤，夏季采花及嫩荚炒食；秋季采豆煮吃。其叶可代茶饮用。种子入药，有缓泻作用，不宜多吃。



决明　　　　刘春荣绘

45. 长萼鸡眼草

别名:鸡眼草　掐不齐

学名: Kummerowia stipulacea (Maxim.) Makino　(豆科)

形态:一年生草本。茎直立、斜升或平卧,长10～30厘米,分枝多而开展,幼枝疏生向上的毛。3小叶;小叶倒卵形或椭圆形,长5～20毫米,宽3～12毫米,先端微凹或截形,基部楔形,全缘,上面无毛,下面中脉及叶缘有白色长硬毛,侧脉平行。托叶2,卵形或卵状披针形,宿存。花1～3朵簇生于叶腋;花梗有毛,具关节;萼钟状,淡绿色;花冠上部暗紫色,长5～6毫米,旗瓣椭圆形,短于龙骨瓣。荚果卵形,长约4毫米,有1种子;种子黑色,平滑。

产地:东北、河北、山西、陕西、甘肃、河南、山东、江苏、浙江、安徽、江西。

生境:山坡、路旁、田边及荒地。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素6.23,维生素 B_2 1.41,维生素C 340。

食用方法:5、6月间采嫩茎叶,开水烫后炒食或做汤。种子可煮食,叶还可作粗茶。

其他:鸡眼草(K. striata (Thunb.) Schindl.)又称掐不齐,公母草,其幼枝具白色向下的毛;花梗无毛;种子黑色,具不规则的褐色斑点。产于东北、河北、江苏、福建、广东、湖南、湖北、贵州、四川和云南。生境相同。



长萼鸡眼草　　　　冯晋庸绘

46. 茳芒香豌豆

别名:鸡冠菜　山豇豆　茳芒决明

学名:Lathyrus davidii Hance　（豆科）

形态:多年生草本。茎高 80～100 厘米,直立或斜升,多分枝。偶数羽状复叶,有卷须;小叶 2～5 对,卵形或椭圆状卵形,长 3～10 厘米,宽 2～6 厘米,先端急尖,基部圆形或宽楔形,全缘,无毛,下面苍白色;叶轴有狭翅;托叶大,半箭头状。总状花序腋生,比叶稍长;萼斜钟状,萼齿 5,下面 3 个较长,三角形,急尖;花冠黄色,长 2～2.5 厘米;雄蕊 10,二体(9+1);子房具短柄,无毛;花柱扁平,上部里面有髯毛。荚果圆筒形,两面凸起,长 6～9 厘米,宽 5～7 毫米;种子近球形,褐色。

产地:东北、河北、山东、山西、陕西、甘肃等省区。

生境:林缘、草坡、疏林及灌丛中。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 4.77,维生素 B_2 0.17,维生素 C 53。

食用方法:春季采摘嫩苗或嫩茎叶炒食,味鲜美,也可切碎和面蒸食,种子炒食或煮食。



茳芒香豌豆　　吴彰桦绘

47．天蓝苜蓿

别名：天蓝　黑荚苜蓿

学名：Medicago lupulina L.　　（豆科）

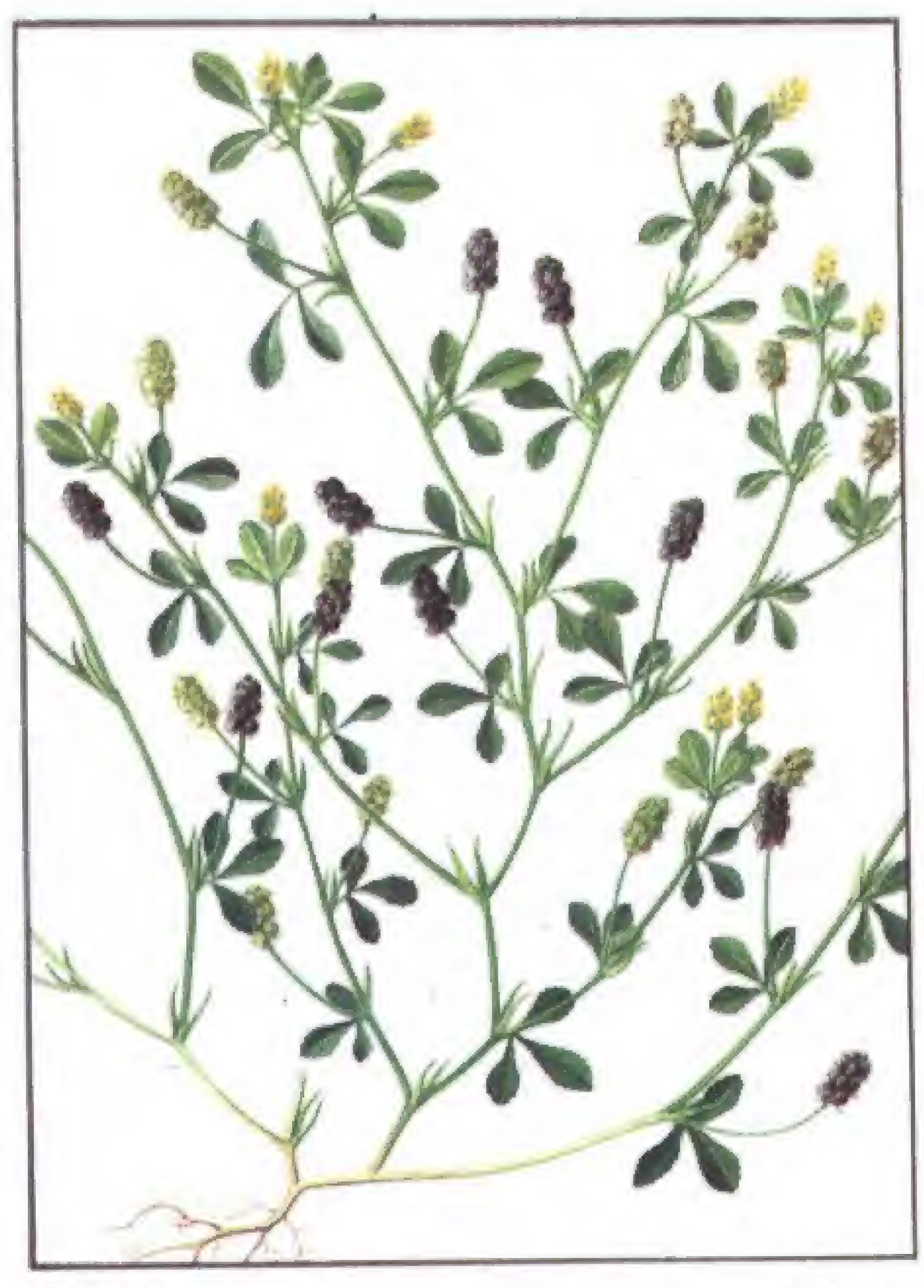
形态：一年生草本。茎高20～60厘米，伏卧或斜向上，有疏毛。叶具3小叶；小叶倒卵形、圆形、广椭圆形，长宽0.7～2厘米，先端钝圆，微缺，上部有锯齿，基部宽楔形，两面均有白色柔毛；托叶大，斜卵形，有柔毛。花10～15朵密集成头状花序；花萼钟状，萼筒短，萼齿长；花冠黄色，稍长于花萼。荚果弯，略呈肾形，成熟时黑色，具纵纹，内含种子1颗；种子黄褐色。

产地：东北、华北、西北、华中和四川、云南等省。

生境：荒坡、路旁、河岸较潮湿的草地，也适应于干燥地区。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素6.23，维生素B_2 0.52，维生素C 88。

食用方法：春季和夏初采摘嫩茎叶，炒食、作汤或作馅。还可腌成咸菜吃。



天蓝苜蓿　　王金凤绘

48. 罗 晃 子

别名:酸角 酸豆 酸梅

学名:Tamarindus indica L. (豆科)

形态:常绿乔木,高6～20米。偶数羽状复叶,长5～10厘米;小叶8～20对,矩圆形或长椭圆形,长1～2厘米,宽5～8毫米,顶端圆或微凹,基部圆形。花序为侧生的总状花序或顶生的圆锥花序;花梗在萼下有节;萼筒陀螺形,裂片4,披针形;花瓣仅上面3片发达,黄色,具紫红色条纹,长1厘米左右,边缘有皱褶,下面2片退化呈鳞片状;雄蕊仅3枚发育,中部以下合生呈上弯的管状,其余雄蕊退化呈刺毛状。荚果圆柱形,直或微弯,长3～4厘米,宽4～15毫米,外皮薄脆,褐色。

产地:福建、台湾、广东、广西和云南。

生境:村寨屋旁常见栽培,或为野生。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素6.27,维生素B_2 1.27,维生素C 72。

食用方法:3～6月采带红色的嫩叶,开水烫过,清水漂洗后炒食。成熟的果可生吃,味酸甜,可作清凉饮料。种子可磨粉,掺入面粉蒸食。



罗晃子　　郭木森绘

49. 歪　头　菜

别名:两叶豆苗

学名:Vicia unijuga A. Br.　　（豆科）

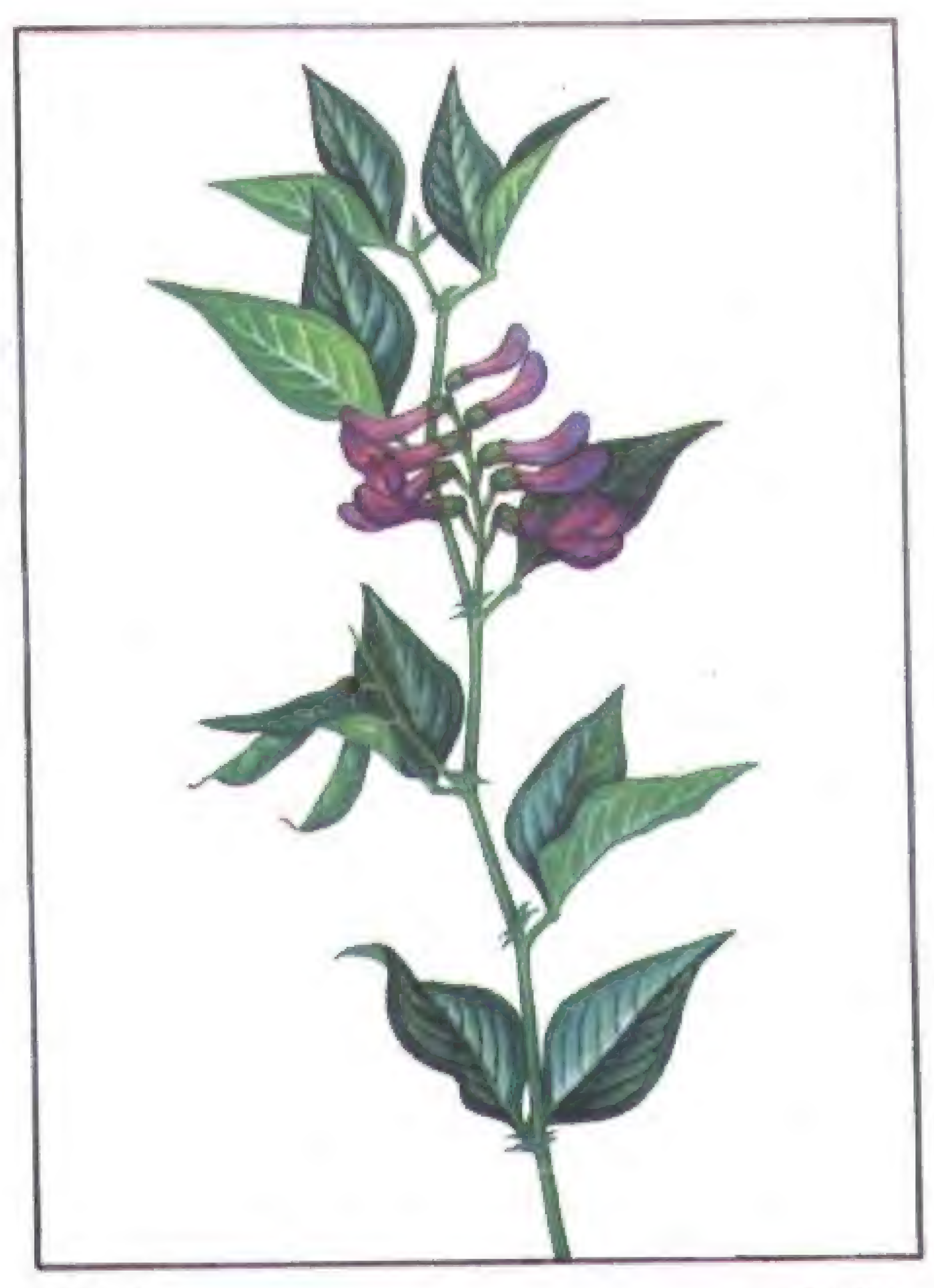
形态:多年生草本。茎直立,高可达1米,有细棱,具柔毛。叶为偶数羽状复叶,仅有1对小叶,叶轴末端的卷须不发达;小叶形状大小变化大,菱状卵形、椭圆形或卵状披针形,长3～10厘米,宽2～5厘米,先端急尖,基部斜楔形;托叶半箭头形,有牙齿。总状花序腋生,有8～12朵花,花序梗比叶长。萼斜钟状,疏生短柔毛,萼齿5,三角形,下面3齿较短;花冠蓝色或紫色,长约15毫米;子房具柄,无毛。荚果狭矩圆形,长3～4厘米,扁,先端有短喙;种子4～6粒,扁球形,红褐色。

产地:东北、华北、陕西、甘肃、青海、四川、贵州、云南、湖南、湖北、安徽、江苏、浙江和江西。

生境:山坡、草地、林缘、河岸等地。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素11.21,维生素B_2 0.94,维生素C 144。

食用方法:4、5月间采摘嫩茎叶炒食或做汤。



歪头菜　　　　郭木森绘

50. 守 宫 木

别名:越南菜

学名:Saurropus androgynus(L.) Merr.　　(大戟科)

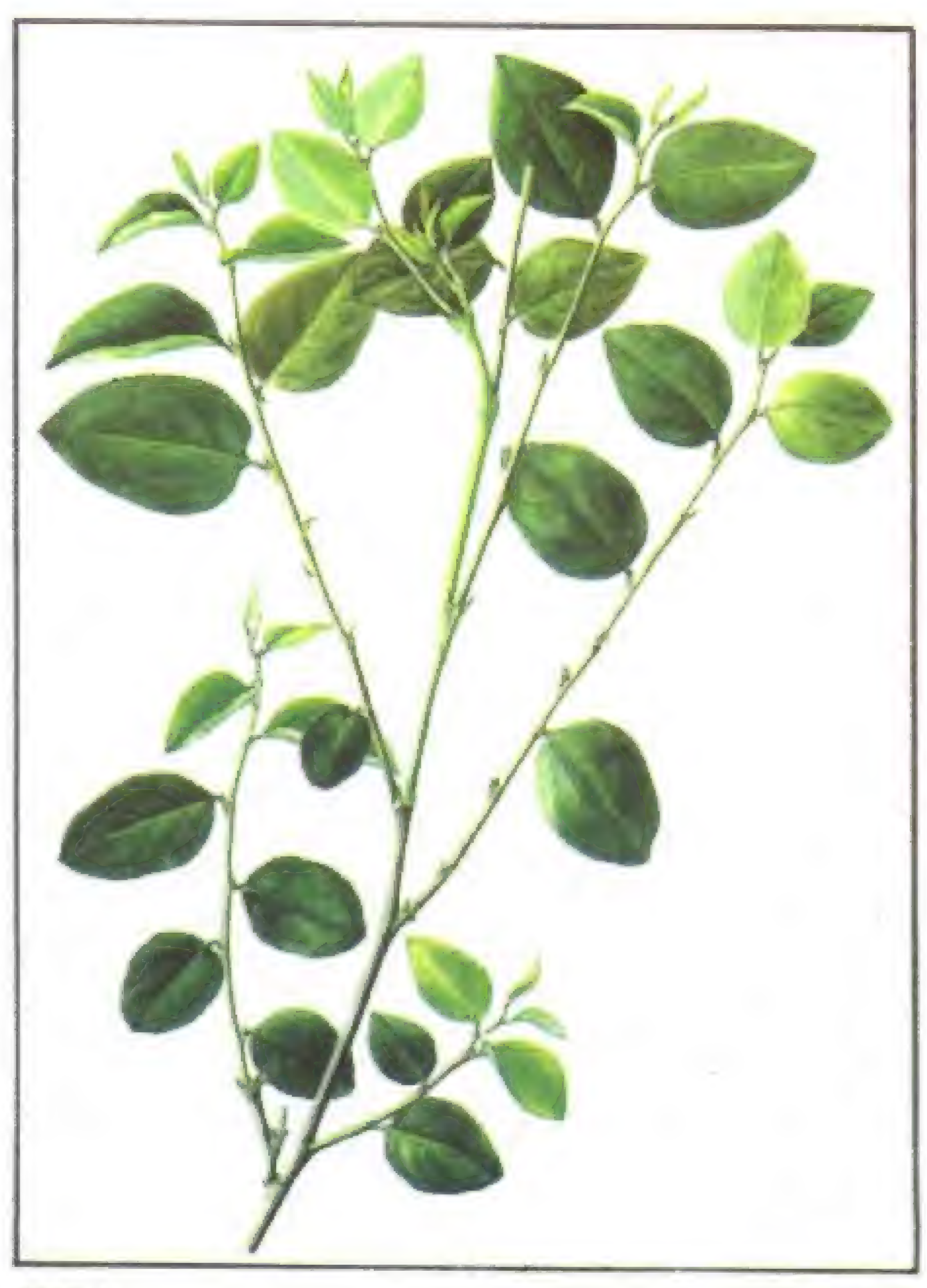
形态:灌木,高1～1.5米,全体无毛。小枝绿色,略有棱角。叶互生,二列,卵形、披针状卵形或卵状矩圆形,长3～10厘米,宽1.5～3.5厘米,先端钝或急尖,有短尖头,基部钝或圆形,稀楔形,全缘,薄纸质,背面苍白;叶柄长2～4毫米;托叶微小,锥状,宿存。花单性,雌雄同株,无花瓣,数朵簇生于叶腋;雄花花萼盘状,6浅裂,淡紫红色,直径5～10毫米,有雄蕊3枚,无退化子房;雌花花萼6深裂,果期增大;子房3室,每室2胚珠;花柱3,2裂。蒴果扁球形,直径达1.7厘米;种子三棱形,长约7毫米。

产地:云南南部和四川(峨眉、洪雅)。

生境:林下、路旁及山脚草丛中,也常见村寨中零星栽植,以嫩叶作蔬菜。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.94,维生素B_2 0.18,维生素C 180。

食用方法:全年均可采摘嫩叶、炒食或煮汤,味道鲜美。



守宫木　　　　张春方绘

51．北　锦　葵

别名：马蹄菜　山榆皮

学名：Malva mohileviensis Downar　（锦葵科）

形态：一年生草本。茎高40～100厘米，直立或上升。叶具长柄，下部及中部叶叶柄比叶片长2～3倍，上部叶叶柄与叶片等长或稍长；叶片近圆形，基部深心形，上部5～7浅裂，裂片卵状三角形，顶端钝圆或锐尖，边缘具圆齿，上面通常无毛，下面疏生星状柔毛、单毛或二叉状毛。花多数，近无柄，簇生于叶腋，有时混生极少数具柄的花；小苞片3，离生，条状披针形；萼5裂，裂片卵状三角形，锐尖，背面具星状柔毛，边缘有较多的硬毛；花瓣比萼片长0.5～1倍，淡紫红色或淡红色，倒卵形，顶端微凹；雄蕊筒上具倒生毛。果略呈盘状，种子暗褐色。

产地：东北、华北和西北地区。

生境：生于山坡、路旁、庭园及杂草地。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素6.64，维生素B_2 0.34，维生素C 183。

食用方法：春夏季节采嫩叶，炒食、作汤或做馅，味美可口。老叶晒干掺入面粉蒸食。

其他：本种与广布全国各地的冬寒菜（Malva verticillata L.）相近似，不同点在于冬寒菜叶柄与叶片近等长，叶片基部微心形，靠近叶柄处微下延，常生于平原旷野、人家附近，或栽培作蔬菜。



北锦葵　　　　　　　　　　　　　　　吴彰桦绘

52. 鸡腿堇菜

别名:鸡蹬菜

学名:Viola acuminata Ledeb.　　(堇菜科)

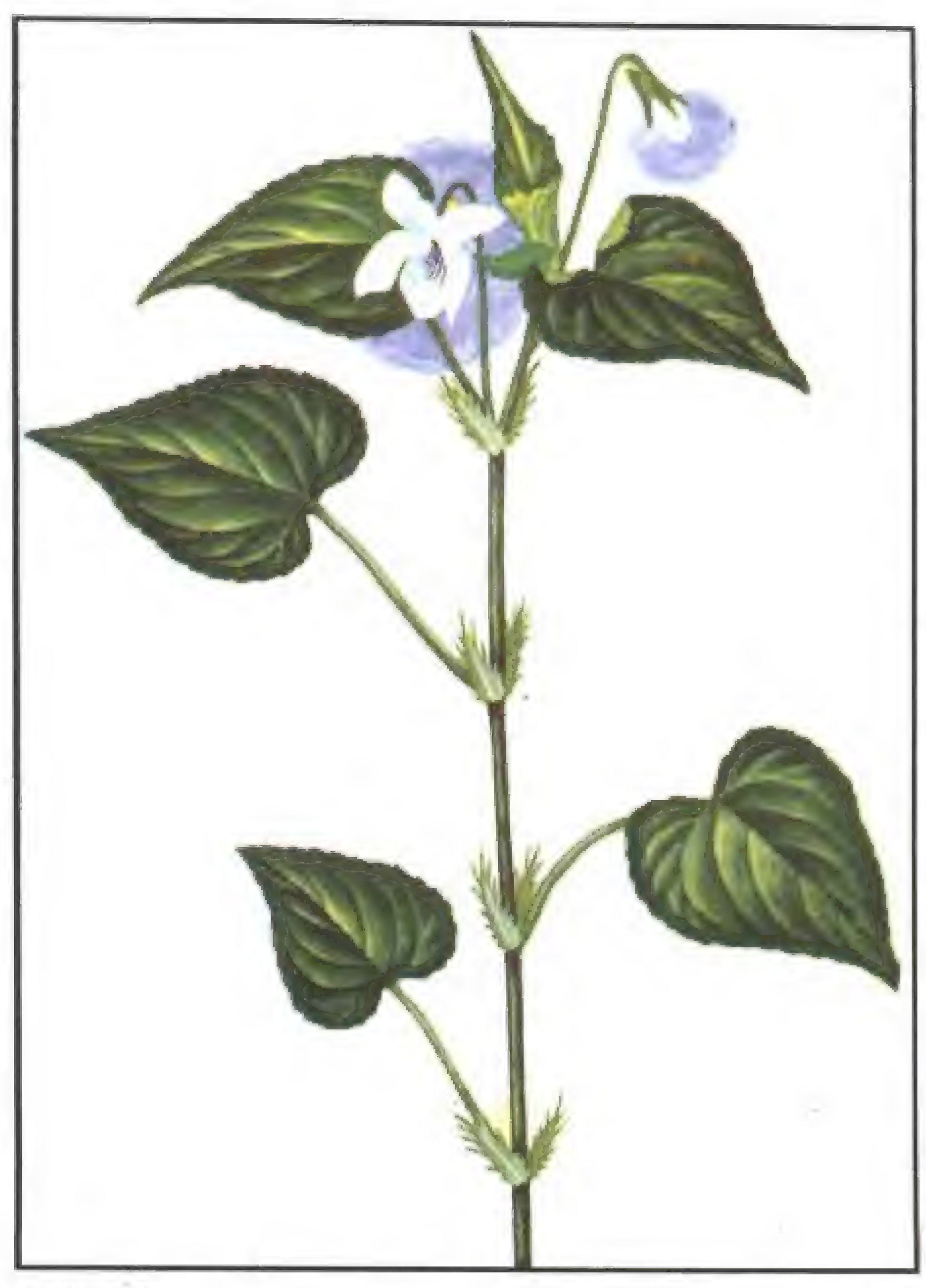
形态:多年生草本。茎高15～40厘米,直立,通常2～6丛生。叶片心状卵形或卵形,长3.5～5.5厘米,宽3.2～4厘米,先端短渐尖或长渐尖,基部浅心形至深心形,边缘具钝齿,两面被细短毛或沿脉有毛;托叶大,长1～3厘米,宽0.3～1厘米,羽状深裂,裂片细而长,有时为牙齿状中裂或浅裂,基部与叶柄合生,表面及边缘生细毛。花有长梗,小苞片生于花梗中部或上部;萼片5片,条状披针形,基部附器末端截形,不显著;花瓣5片,白色或淡紫色,下瓣内面中下部具紫脉纹,连距长1～1.5厘米。蒴果椭圆形,长约1厘米,无毛。

产地:东北、华北、西北、湖北西部、四川东部和浙江。

生境:林下、林边或草地上。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素6.23,维生素B_2 0.68,维生素C 80。

食用方法:春季和初夏采嫩苗或嫩尖,用开水烫过,炒食或做汤,也可掺入面粉蒸食。



鸡腿堇菜　　郭木森绘

53. 长萼堇菜

别名：地黄瓜　地丁草

学名：Viola inconspicua Bl.　　（堇菜科）

形态：无茎、簇生草本。叶全部基生，三角状卵形、近三角形或戟形，长 2～5 厘米，宽 1～3 厘米，先端微钝或急尖，基部宽心形，稍沿叶柄下延，边缘有小锯齿，两面通常无毛，上面有乳头状白点；托叶与叶柄合生，其分离部分狭披针形，全缘或有疏齿。花柄略长于叶，近中部或中部以下有条形的苞片；萼片 5 片，披针形，基部附器长 2～3 毫米，下面 2 片顶端有小齿；花瓣淡紫色，长 10～12 毫米；距管状，长 2.5～3 毫米。蒴果椭圆形，长 6～8 毫米。

产地：长江流域以南各省区。

生境：草地、田边、路旁。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 5.29，维生素 B_2 0.32，维生素 C 281。

食用方法：与鸡腿堇菜吃法相同。



长萼堇菜　　冀朝祯绘

54. 堇　　菜

别名：堇堇菜

学名：Viola verecunda A. Gray　（堇菜科）

形态：多年生草本。茎高 8～20 厘米，直立或斜升。基生叶叶柄较长，有翼，叶片宽心形或肾形，长 1.2～3.6 厘米，宽 1.5～3.8 厘米，先端圆或钝，基部浅心形或深心形，边缘具浅波状圆齿，两面近无毛，托叶狭披针形，一半以上与叶柄合生，边缘疏具细齿；茎生叶少，疏生，有短柄，托叶矩圆状披针形，离生，通常全缘。花小，腋生，具长梗，小苞片生于花梗中上部；萼片 5 片，披针形，基部附器很小；花瓣 5 片，白色，下瓣中下部具紫色条纹，距短，囊状，长约 3 毫米。蒴果椭圆形，长约 8 毫米，无毛。

产地：东北、华北和长江流域以南各省区。

生境：湿草地、草坡、路旁、灌丛及田野、屋边。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 8.43，维生素 B_2 0.52，维生素 C 183。

食用方法：4、5 月间采嫩苗或嫩尖，开水烫过炒食，也可凉拌或做馅。



堇菜　　刘春荣绘

55. 刺 五 加

别名：刺拐棒

学名：Acanthopanax senticosus (Rupr. et Maxim.) Harms (五加科)

形态：灌木，高1～6米。分枝多，一、二年生的通常密生刺；刺直而细长，针状，向下，基部不膨大。掌状复叶有小叶5枚，稀3枚；叶柄常疏生细刺，长3～10厘米；小叶片纸质，椭圆状卵形或长圆形，长5～13厘米，宽3～7厘米，先端渐尖，基部宽楔形，上面深绿色，下面淡绿色，边缘有锐利的重锯齿，侧脉6～7对，两面明显；小叶柄长0.5～2.5厘米。伞形花序单个顶生，或2～6个组成稀疏的圆锥花序，具多花，直径2～4厘米；总花梗长5～7厘米，无毛；花梗长1～2厘米；萼绿色，具5齿；花瓣5，卵形，淡紫黄色；雄蕊5；子房5室，花柱合生成柱状。果实球形或卵球形，具5棱，黑色。

产地：东北、河北、山西等省区。

生境：散生于针阔叶混交林下或林缘灌丛中。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素5.40，维生素B_2 0.52，维生素C 121。

食用方法：春季采初发的嫩芽和幼叶，开水烫过，清水漂洗，炒食或做汤，味清香，也可晒干菜。茎皮和根皮入药。



刺五加

张泰利绘

56. 积　雪　草

别名:崩大碗　马蹄草　老公根

学名:Centella asiatica (L.)Urban　　(伞形科)

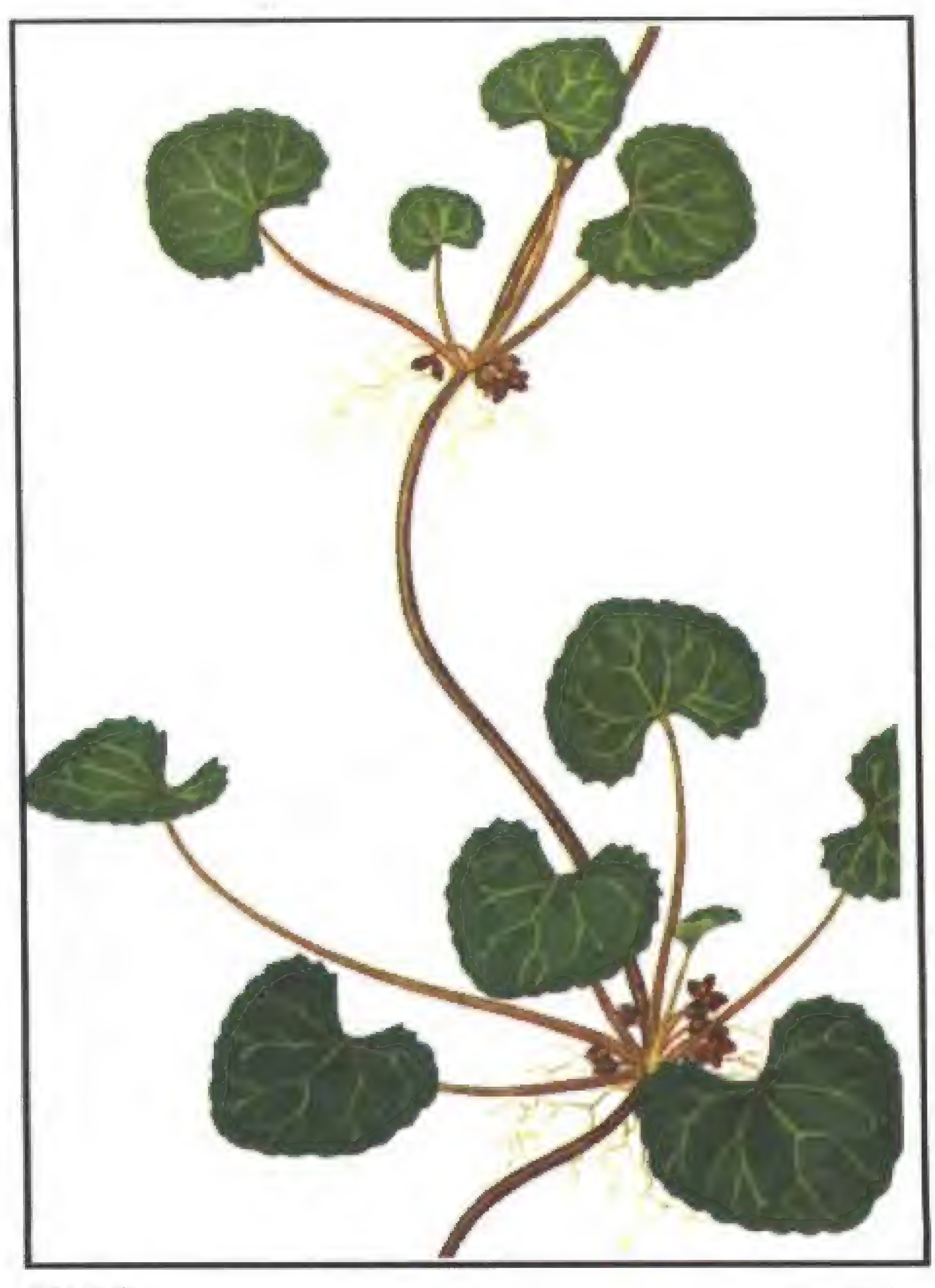
形态:多年生草本。茎匍匐,细长,节上生根;叶互生,肾形或圆形,长1～3厘米,宽1.5～5厘米,基部深心形,边缘有钝锯齿,无毛或疏生柔毛;掌状脉5～7条,两面隆起;叶柄长2～15厘米,基部鞘状,膜质。伞形花序2～4个聚生于叶腋,长0.2～1.5厘米,每个有花3～6朵,紫红色,花梗极短。双悬果扁圆形,长2～3毫米,每侧有纵棱数条,棱间有隆起的小横脉相连。

产地:陕西、安徽、江苏、浙江、江西、湖南、湖北、福建、台湾、广东、广西、四川和云南等省区。

生境:喜生于草地、田边、沟旁等阴湿处。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素1.03,维生素B_2 1.09,维生素C 46。

食用方法:四季皆可采摘嫩茎叶,开水中煮5～10分钟,用清水漂洗,挤去汁水,即可炒食,略有苦味(煮过的水可作饮料,有清热作用)。



积雪草　　郭木森绘

57. 鸭　儿　芹

别名:鸭脚板

学名:Cryptotaenia japonica Hassk.　　(伞形科)

形态:多年生草本,全体无毛。茎高30～90厘米,具叉状分枝。基生叶及茎下部叶三出,三角形,宽2～10厘米,中间小叶菱状倒卵形,长3～10厘米,侧生小叶斜卵形,边缘都有不整齐的锐尖重锯齿,有时2～3浅裂;叶柄长5～17厘米,基部成鞘,抱茎;茎上部的叶无柄,小叶披针形。复伞形花序,疏松,不规则;总苞片和小总苞片各1～3枚,条形,早落;伞辐2～7,斜上;小伞形花序有花2～4,花梗细而直立,极不等长;花瓣长卵形,白色。双悬果条状矩圆形或卵状矩圆形,长3.5～6.5毫米,宽1～2毫米。

产地:长江以南各省区,河北雾灵山也有,但不多见。

生境:林下阴湿处,常成片生长。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素7.30,维生素B_2 0.18,维生素C 65。

食用方法:4～6月采嫩苗或嫩茎叶,炒食或开水烫后拌食,质地柔嫩,味道清香。



鸭儿芹　　张春方绘

58. 水　芹

别名:水芹菜

学名:Oenanthe decumbens (Thunb.) K. Pol. (伞形科)

形态:多年生草本,高 15～50 厘米,全株无毛。茎下部匍匐,节处生须根及匍匐枝,茎上部直立,分枝,具 4～5 锐棱,中空。叶片 1～2 回羽状全裂;裂片披针形、长圆状披针形或卵状披针形,长 1.5～4 厘米,宽 5～15 毫米,有短柄或无柄,先端渐尖,基部楔形,边缘具不整齐尖锯齿,稀呈深裂状;叶柄长 7～15 厘米,基部鞘状,抱茎。复伞形花序有长梗,常与叶对生,无总苞片,伞辐 7～18,不等长;小伞形花序约有 20 朵花:小总苞片 5～10,条形;花瓣 5,白色。双悬果椭圆形,长 2.5～3 毫米,果棱隆起,侧棱较背棱稍宽,木栓质。

产地:几遍全国各地。

生境:生低湿地或浅水沟边,偶有栽培作蔬菜。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 1.03,维生素 B_2 0.07,维生素 C 46。

食用方法:从春至秋采嫩苗或嫩茎叶,炒食或用开水烫后凉拌吃,风味很好。

其他:产于东北、华北及西北地区的毒芹 Cicuta virosa L. 有剧毒,人畜误食往往致死,其生长环境与水芹相同,幼苗的叶形也与水芹近似,应特别注意识别。易于区别之点是水芹的茎和叶柄都有锐棱,而毒芹的茎和叶柄圆筒形,中空,有细沟。



水芹　　张春方绘

59. 异叶茴芹

别名:鹅脚板　苦爹菜

学名:Pimpinella diversifolia DC.　　（伞形科）

形态:多年生草本,全体有柔毛或绒毛。茎高 40～120 厘米,上部分枝。基生叶和茎下部叶不裂或 1～2 回三出式羽状分裂,中裂片具小叶柄,卵形,长 4～6 厘米,宽 1.5～3 厘米,侧裂片基部偏斜,边缘有圆锯齿;叶柄长 3～10 厘米;茎上部叶小叶披针形,基部楔形,边缘具锐而深的缺刻或牙齿。复伞形花序;总苞片 2～4,条形;伞辐 6～12,不等长;小总苞片 3～8,条形,小伞形花序有花约 15 朵;花白色。双悬果阔卵形,长约 1 毫米,宽约 2 毫米,基部心形,侧扁,幼时有细毛,熟时近光滑。

产地:华东、华中、华南和西南各省区。

生境:阴湿的山麓、路边草丛中或山坡林下。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 6.17,维生素 B_2 0.57,维生素 C 72。

食用方法:4、5 月间采嫩茎叶炒食。



异叶茴芹　　王金凤绘

60. 变　豆　菜

别名：山芹菜

学名：Sanicula chinensis Bge.　　（伞形科）

形态：多年生草本。茎高30～100厘米，直立，上部几次二岐分枝，有纵沟纹，无毛。基生叶少数，近圆形、圆肾形或圆心形，通常3全裂，中裂片倒卵形或楔状倒卵形，长3～10厘米，宽4～13厘米，无柄或有短柄，侧裂片深裂，边缘具尖锐的重锯齿；叶柄长7～30厘米；茎生叶近无柄，通常3深裂。伞形花序2～3回二岐分枝；总苞片叶状，3深裂；伞辐2～3；小总苞片8～10，卵状披针形或条形；小伞形花序有花6～10，雄花3～7，两性花2～3，花瓣白色或绿白色。双悬果圆卵形，长4～5毫米，密生顶端具钩基部膨大的直立皮刺。

产地：东北、华北、中南、西北和西南各省区。

生境：阴湿的山坡、路旁、溪边和林下草丛中。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素5.14，维生素B_2 0.46，维生素C 33。

食用方法：4～6月采摘嫩茎叶，开水烫后炒食。



变豆菜　　吴彰桦绘

61. 海 乳 草

别名:麻雀舌头　野猫眼儿

学名:Glaux maritima L.　　(报春花科)

形态:多年生肉质小草本,全体无毛。茎丛生,高10~20厘米;直立或基部斜升。叶肉质,全缘,条形或矩圆状披针形,长5~15毫米,宽3~5毫米,先端圆头或钝尖,基部无柄或有1~2毫米的短柄。花小,腋生,无梗或有短梗;花萼钟状,5裂,呈花瓣状,带淡红色;无花冠;蒴果卵球形,直径3~4毫米,光滑。

产地:西藏、四川西北部、新疆、甘肃、陕西、山东、河北、内蒙古、辽宁、黑龙江等地。

生境:多生于河岸、溪边以及低洼潮湿的盐碱土上。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素2.70,维生素B_2 0.37,维生素C 131。

食用方法:夏秋季节采摘嫩茎叶,开水烫后炒食。



海乳草　　郭木森绘

62. 荇　　菜

别名:莲叶荇菜

学名: Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Kuntze　　(龙胆科)

形态:多年生水生草本。茎圆柱形,多分枝,沉没水中,具不定根,又于水底泥中生匍匐状地下茎。叶飘浮水面,深心形,长1.5~7厘米,具不明显的掌状脉,上部的叶对生,其他的为互生;叶柄长5~10厘米,基部变宽,抱茎。花序束生于叶腋,呈伞形状;花黄色,直径达1.8厘米,花梗稍长于叶柄;花萼5深裂,裂片披针形;花冠5深裂,喉部具毛,裂片卵圆形,钝尖,边缘呈阔齿状,有睫毛;雄蕊5,花丝短,花药狭箭形,子房基部具5蜜腺,花柱瓣状2裂。蒴果长椭圆形,直径2.5厘米;种子边缘有纤毛。

产地:南北各省区均产。

生境:池塘或不甚流动的河溪中。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素3.70,维生素B_2 0.16,维生素C 59。

食用方法:春夏季节采摘嫩茎叶,开水烫后炒食。



荇菜　　吴彭桦绘

63. 酸 叶 胶 藤

别名:酸叶藤　黑风藤　厚皮藤　石酸藤

学名:Ecdysanthera rosea Hook. et Arn.　　（夹竹桃科）

形态:木质大藤本,长达 10 米,具乳汁;茎皮深褐色,枝条上部淡绿色,下部灰褐色;茎和枝条无明显皮孔。叶对生,纸质,宽椭圆形,长 3～7 厘米,宽 1～4 厘米,无毛,下面有白粉;侧脉每边 4～6 条。聚伞花序圆锥状广展,三歧,总花梗略有白粉和短柔毛;花萼 5 深裂,内面基部有腺体;花冠粉红色,近坛状,花冠裂片 5 枚,向右覆盖;雄蕊 5 枚,着生花冠筒基部;花盘环状;心皮离生。蓇葖果双生,叉开成一直线,有明显斑点,长达 15 厘米;种子顶端具种毛。

产地:长江以南各省区。

生境:山地杂木林中。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 3.91,维生素 B_2 0.01,维生素 C 92。

食用方法:4～6 月采嫩茎叶,开水烫后炒食。



酸叶胶藤　　　　冀朝祯绘

64. 打 碗 花

别名:小旋花　兔耳草

学名:Calystegia hederacea Wall.　　(旋花科)

形态:多年生草本,有白色根状茎。茎蔓性,缠绕或匍匐,通常由基部分枝。叶互生,有长柄;基部叶全缘,近椭圆形,长1.5～4.5厘米,宽2～3厘米,基部心形;茎上部叶三角状戟形,侧裂片开展,通常2裂,中裂片披针形或卵状三角形,顶端钝尖,基部心形。花单生叶腋,梗长2.5～5.5厘米;苞片2,卵圆形,长0.8～1厘米,包于花萼外,绿色,宿存;萼片5,矩圆形;花冠漏斗状,淡粉红色;雄蕊5,基部膨大,有细鳞毛;子房2室,柱头2裂。蒴果卵圆形,光滑无毛;种子黑褐色。

产地:广产全国各地。

生境:多生于耕地、荒地和路旁草丛中。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素8.30,维生素B_2 0.07,维生素C 78。

食用方法:4～5月采摘嫩茎叶,开水烫后炒食或煮食,也可作汤。

其他:篱打碗花(C. sepium (L.) R. Br.)根、叶也供食用,其花较大,长4～6厘米;叶三角状卵形,长4～8厘米,宽3～5厘米,先端渐尖,基部戟形,两侧有浅裂片或全缘。产东北、华北、华中、华东、华南、贵州、四川、陕西、甘肃、新疆等省区。生境相同。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.73,维生素B_2 4.96,维生素C 85。



打碗花

刘春荣绘

65．活 血 丹

别名：佛耳草　金钱草　透骨消

学名：Glechoma longituba(Nakai)Rupr.　　（唇形科）

形态：多年生草本，具匍匐茎，上升，逐节生根。茎高10～20厘米，四棱形，基部通常淡红色，幼嫩部分被疏长柔毛。茎下部叶较小，叶片心形或近肾形，上部叶较大，叶片心形，长1.8～2.6厘米，宽2～3厘米，上面绿色，被疏粗伏毛，下面常带紫色，被疏柔毛，叶柄长为叶片的1～2倍。轮伞花序通常2花，稀具4～6花；苞片刺芒状；花萼筒状，长0.9～1.1厘米，齿5，长卵状三角形，顶端芒状，长为萼长的½，上唇3齿较长；花冠淡蓝色至紫色，下唇具深色斑点，花冠筒有长短二型，长者筒长1.7～2.2厘米，短者通常藏于萼内，长1～1.4厘米，冠檐二唇形，上唇直立，2裂，下唇伸长，3裂，中裂片最大，肾形。坚果矩圆状卵形，深褐色。

产地：除甘肃、青海、新疆、西藏外，全国各地均产。

生境：疏林下，草地、溪边等阴湿处。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.15，维生素B_2 0.13，维生素C 56。

食用方法：春季采嫩茎叶，开水烫后，清水漂过炒食。



活血丹　　王金风绘

66．薄　荷

别名：野薄荷　水薄荷

学名：Mentha haplocalyx Briq.　　（唇形科）

形态：多年生草本。茎直立，高30～60厘米，四棱形，多分枝，下部数节具须根及水平匍匐根状茎。叶片矩圆状披针形、椭圆形或卵状披针形，稀矩圆形，长3～5（7）厘米，宽0.8～3厘米，先端锐尖，基部楔形至近圆形，边缘在基部以上疏生牙齿状锯齿，侧脉约5～6对，上面绿色，生微柔毛，或除脉外近无毛，下面淡绿色，沿脉密生微柔毛；叶柄长2～10毫米，腹面凹，背面凸，被微柔毛。轮伞花序腋生，球形，有梗或无梗；花萼筒状钟形，长约2.5毫米，10脉，5齿；花冠淡紫色，长达4毫米，外面被毛，内面喉部以下被微柔毛，冠檐4裂，上裂片顶端2裂，较大，其余3片近等大；雄蕊4，前对较长，均伸出花冠之外。小坚果卵球形。

产地：全国各地均产。

生境：水旁湿地，也有栽培，嫩茎尖作蔬菜。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素7.26，维生素B_2 0.14，维生素C 62。

食用方法：春夏季采摘嫩茎叶，开水烫后凉拌或炒食，也可加入面粉蒸食，晒制干菜。



薄荷　　张泰利绘

67. 枸　　杞

别名：枸杞菜　枸杞子　狗牙菜

学名：Lycium chinense Mill.　（茄科）

形态：灌木，高达1米余。枝细长柔弱，常弯曲下垂，侧生短枝通常变为短刺，生于叶腋，长约1～2厘米。叶互生或簇生于短枝上，卵状狭菱形或卵状披针形，长1.5～5厘米，宽5～17毫米，全缘；叶柄短，长约3毫米。花腋生，通常1～5朵簇生，花梗细，长5～15毫米；花萼钟状，先端3～5裂；花冠漏斗状，淡紫色，长9～12毫米，筒部稍宽，但短于檐部裂片，裂片有缘毛；雄蕊5，花丝长短不一，通常伸出花冠外，近基部密生白色柔毛。浆果卵形或长圆形，深红色或桔红色；种子肾形，黄色。

产地：全国各省区。

生境：山坡、路旁、田梗、丘陵地带或灌木丛中，也有栽培。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素5.90，维生素B_2 0.21，维生素C 69。

食用方法：春夏秋采摘幼嫩枝叶，加糖、醋炒食或切碎掺粉蒸食。嫩叶烧豆腐，味香可口。果实（枸杞子）为著名滋养强壮药。



枸杞

王金凤绘

68. 少花龙葵

别名：白花菜　古钮菜　苦凉菜

学名：Solanum photeinocarpum Nakam. et Odash.　（茄科）

形态：一年生草本，高 0.3～1 米。茎纤细，绿色，无毛或近于无毛。叶薄，卵形至卵状长圆形，长 4～8 厘米，宽 2～4 厘米，先端渐尖，基部楔形，下延至叶柄而成翅，叶缘近全缘，波状或有不规则的粗齿，两面具疏柔毛，或下面近于无毛；叶柄纤细，长 1～2 厘米，具疏柔毛。花序近伞形，腋外生，纤细，着花 1～6 朵，总花梗长 1～2 厘米，花梗长 5～8 毫米，花小，直径约 7 毫米；萼绿色，裂片卵形；花冠白色，筒部隐于萼内，长不及 1 毫米，冠檐长约 3.5 毫米，5 裂，裂片卵状披针形。浆果球形，直径约 5 毫米，熟后黑色。

产地：云南南部、江西、湖南、广西、广东、台湾等地区。

生境：于溪边、密林阴湿处或林边荒地。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 0.93，维生素 B_2 0.12，维生素 C 137。

食用方法：5、6 月间采嫩茎叶，用开水烫过漂洗后炒食或煮食。

其他：少花龙葵茎叶供蔬食，有清凉作用，云南南部城市常见出售。其相近种龙葵　Solanum nigrum L. 则为一有毒植物，全株入药，可散瘀消肿，清热解毒。喜生于田边、荒地及村庄附近，几乎全国都有分布。与少花龙葵的不同处在于龙葵植株粗壮，花序通常着花 4～10 朵，果及种子均较大，可以区别。



少花龙葵　　冯晋庸绘

69. 旋 花 茄

别名:理肺散　山烟木　帕笠(傣语)

学名:Solanum spirale Roxb.　　(茄科)

形态:灌木,高0.5～3米,植株光滑无毛。叶大,椭圆状披针形,长9～20厘米,宽4～8厘米,先端锐尖或渐尖,基部楔形,沿叶柄下延,两面均无毛,全缘或略呈波状,中脉粗壮,侧脉明显,每边5～8条;叶柄长2～3厘米。聚伞花序螺旋状,对叶生或腋外生,总花梗长3～12毫米,花梗细,长达2厘米;萼杯状,5浅裂;花冠白色,筒部长约1毫米,隐于萼内,冠檐长约6～7毫米,5深裂。浆果球形,桔黄色,直径7～8毫米;种子多数,扁平。

产地:云南、贵州、广西、湖南、西藏东南部。

生境:多生于溪边灌丛中或林下,稀生于荒地,傣族寨子常有栽培,嫩叶供作蔬菜。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.94,维生素B_2 1.05,维生素C 78。

食用方法:春夏季节采嫩茎叶,开水烫后炒食或煮食。



旋花茄　　冯晋庸绘

70. 返顾马先蒿

别名:鸡冠菜

学名:Pedicularis resupinata L.　　(玄参科)

形态:多年生草本。茎高30～70厘米,带紫红色,上部多分枝。叶互生或有时下部者对生;叶片狭卵形至矩圆状披针形,长2.5～5.5厘米,宽1～2厘米,边缘有钝圆的重锯齿,齿上有浅色的胼胝或刺状尖头,常反卷。花序总状,生于枝端;苞片叶状;花萼长6～9毫米,长卵圆状,前方深裂,仅2齿;花冠淡紫红色,稀有白色,长20～25毫米,筒长12～15毫米,自基部向右扭转,使下唇及盔部成回顾状,盔的上部作两次多少膝状弓曲,顶端成圆锥形短喙,下唇稍长于盔,中裂片较小,略向前凸出;花丝仅一对有毛。蒴果斜矩圆状披针形。

产地:东北、华北及山东、安徽、陕西、甘肃、四川、贵州等省区。

生境:生于潮湿草地及林缘。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.77,维生素B_2 0.47,维生素C 72。

食用方法:春末和夏季采摘嫩茎叶,开水烫后,再用清水浸泡数小时,炒食。



返顾马先蒿　　张春方绘

71. 半蒴苣苔

别名:山白菜　石麦菜　降龙草

学名:Hemiboea henryi C. B. Clarke　　(苦苣苔科)

形态:多年生草本。茎高0.5～1米,不分枝,具淡紫褐色条斑,无毛或疏生短毛。叶对生,叶片菱状卵形、菱状椭圆形或长椭圆形,长5～17厘米,宽2.2～9.2厘米,全缘,上面绿色,光亮,两面无毛,或上面疏生短柔毛,钟乳体狭条形,侧脉每边6～7条,中肋在下面凸起呈三角状锐棱;叶柄有翅,基部合生呈舟形。花序腋生,具梗,无毛;苞片圆卵形,宽约1.8厘米;花密集;花萼长约1.4厘米,5裂至近基部约2毫米处,裂片披针状条形;花冠白色或带粉红色,长约4厘米,上唇2浅裂,下唇3浅裂;能育雄蕊2,分生,花药矩圆形;退化雄蕊3,小;子房近条形,比花柱短。蒴果长约2厘米,近镰刀形,无毛。

产地:四川、贵州、湖北、湖南、广西、江西、福建、浙江、江苏、安徽、河南、陕西南部和甘肃南部。

生境:丘陵、山坡林下或沟边阴处。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素2.57,维生素B_2 0.24,维生素C 26。

食用方法:4～8月采摘嫩茎叶,先用开水烫过,稍加煮沸,再以清水漂洗,除去苦味,炒食或凉拌。

其他:江西、广西有些地方群众以叶作野菜食用,并称老叶比嫩叶更好吃。叶含生物碱,应注意食用方法。



半蒴苣苔　　郭木森绘

72. 大 车 前

别名：车轮菜

学名：Plantago major L.　　（车前科）

形态：多年生草本，高 15～20 厘米，根状茎粗短，有须根。叶基生，直立，叶片卵形或宽卵形，长 3～10 厘米，宽 2.5～6 厘米，顶端圆钝，边缘波状或有不整齐锯齿，两面有短或长柔毛；叶柄长 3～9 厘米。花葶数条，近直立，长 8～20 厘米；穗状花序近直立，长 4～10 厘米，密生小花；苞片卵形，较萼裂片短，二者均有绿色龙骨状突起；花萼无柄，裂片 4，椭圆形，长 2 毫米；花冠 4 裂，裂片椭圆形或卵形，长 1 毫米。蒴果圆锥状，长 3～4 毫米，周裂；种子 6～10，矩圆形，长约 1.5 毫米，黑棕色。

产地：新疆、陕西、湖北、湖南、浙江、江西、福建、台湾、广东、广西、云南、贵州、四川和西藏。

生境：路边、沟旁、田埂等湿处。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 5.19，维生素 B_2 0.08，维生素 C 39。

食用方法：春夏季节采嫩叶或幼苗，先用开水烫软，再用清水泡几小时后捞出，炒食或做汤，味很好。

其他：除大车前外，还有车前（P. asiatica L.）和平车前（P. depressa Willd.）几乎全国各地均产，别名常与大车前混称车轮菜、车轱辘菜、野地菜、猪耳朵、牛田菜等，其嫩叶和幼株也可供食用。另据记载车前属植物多入药，全草含有桃叶珊瑚甙，做野菜食用时须经烫泡，除去苦味。



大车前　　刘春荣绘

73. 黄花龙牙

别名:野黄花　土龙草　败酱

学名:Patrinia scabiosaefolia Fisch.　　(败酱科)

形态:多年生草本。茎直立,高达1米以上,上部光滑,下部稍有倒生粗毛。基生叶卵形或长卵形,有长柄,花时枯落;茎生叶对生,叶片披针形或窄卵形,长5~15厘米,羽状深裂至全裂,裂片5~7,顶裂片最大,椭圆形或卵形,两侧裂片窄椭圆形或条形,向下渐变小,边缘具不整齐锯齿,两面疏生粗毛或近无毛;叶柄长1~2厘米,上部叶渐无柄。聚伞圆锥花序在枝端常5~9聚集成疏大伞房状;总花梗及花序分枝鲜黄色,常只一侧被粗白毛;花小,多数,黄色,直径3~4毫米;花萼不明显;花冠5裂,冠筒短,内侧生白色长毛;雄蕊4;子房下位,瘦果长椭圆形,长3~4毫米,具三棱,无膜质增大的苞片。

产地:全国各省区几乎均产。

生境:山坡草丛中。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素0.83,维生素B_2 0.78,维生素C 98。

食用方法:春末夏初采摘嫩苗或嫩茎叶,开水烫过,清水漂洗,除去苦味后炒食。



黄花龙牙　　王金凤绘

74. 白花败酱

别名:胭脂麻　败酱

学名:Patrinia villosa Juss.　(败酱科)

形态:多年生草本。茎直立,高50～100厘米,被倒生粗白毛,毛渐脱落。基生叶丛生,宽卵形或近圆形,边缘有粗齿,叶柄较叶片稍长;茎生叶对生,卵形、菱状卵形或窄椭圆形,长4～11厘米,宽2～5厘米,顶端渐尖至窄长渐尖,基部楔形下延,有1～2对羽状裂片,上部叶不分裂或有1～2对窄裂片,两面疏生长柔毛,脉上尤密;叶柄长1～3厘米,上部叶渐近无柄。花序顶生者宽大,成伞房状圆锥聚伞花序;花白色,直径5～6毫米;花萼小;花冠5裂,冠筒短;雄蕊4;子房下位。瘦果倒卵形,与宿存增大的苞片贴生成圆翅,直径约5毫米。

产地:东北、华北、华东、华南和西南地区。

生境:山坡草地及路旁。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.94,维生素B_2 0.61,维生素C 98。

食用方法:3～7月采摘嫩茎叶,开水烫过,清水漂洗后炒食,或晒干制成干菜。



白花败酱　　王金凤绘

75. 红　瓜

别名：老鸦菜　狸红瓜　帕科雅(傣语)

学名：Coccinia grandis(L.)Voigt　(葫芦科)

形态：攀援草本；根粗壮；茎稍带木质，卷须不分枝。叶片宽心形，长和宽均约5～10厘米，有时宽过于长，常有5个角或稀近5中裂，两面布有颗粒状小凸点，近基部有腺体数个，腺体在叶背呈穴状；基出脉5～7条；叶柄长2～5厘米。雌雄异株，雌雄花均单生。雄花花梗长2～4厘米；花萼管宽钟状，裂齿条状披针形，长3毫米；花冠白色或稍带黄色，长2厘米，5中裂，裂片卵形；渐尖；雄蕊3，花丝及花药合生，药室S形折曲；雌花花萼和花冠与雄花的相似，惟花冠较长，退化雄蕊3枚，子房纺锤形，花柱长6～7毫米，柱头3。果实卵状矩圆形，长约5厘米，两端圆，光滑，淡绿白色，熟时深红色；种子倒卵形，灰白色，两面密布小瘤点。

产地：海南和云南南部。

生境：灌丛、低山林缘，村寨中有栽培，嫩茎尖供作蔬菜。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素6.17，维生素B_2 0.09，维生素C78。

食用方法：3～6月采长25厘米左右的嫩茎尖，用开水烫软后炒食或做汤。



红瓜　　王金凤绘

76. 木　鳖

别名：番木鳖　木鳖子　帕呼嗒（傣语）

学名：Momordica cochinchinensis(Lour.)Spreng.　（葫芦科）

形态：草质藤本，长达5米；茎具凸起纵棱，无毛或疏生短柔毛，卷须不分枝。叶片卵心形或圆形，长和宽均为10～20厘米，3～5中裂至深裂或不分裂，先端急尖或渐尖，基部心形，边缘沿脉端疏生具腺小齿或稀近全缘；叶脉掌状三出，侧面两条再分枝；叶柄长5～10厘米，在中部或近叶片基部具1～4个瘤状腺体。雌雄异株；雄花单朵腋生或有时3～4朵成总状花序，每花有一圆肾形的兜状大苞片；花萼筒漏斗状，裂片宽披针形；花冠裂片5，卵状矩圆形，淡黄色，基部有黑斑，外面2片较大；雄蕊3枚；雌花单生，花萼和花冠与雄花相似，子房下位；瓠果椭圆形，长8～15厘米，成熟时红色，外皮密生3～4毫米长的软刺；种子卵形或近方形，两面具雕纹，边缘有不规则突起。

产地：江苏、安徽、江西、福建、台湾、广东、广西、湖南、四川、贵州、云南和西藏。

生境：灌丛、林缘及路旁，也有栽培。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.11，维生素B_2 0.84，维生素C 1045。

食用方法：3～6月采摘嫩茎尖，先用开水烫软，再用清水漂洗，炒食，微苦，有清凉作用。

其他：种子入药称木鳖子，对人畜家禽均有毒。在云南西双版纳，傣族有人以嫩茎尖作菜，称味微苦而清凉作用，惟所见作菜食用的均为叶不分裂的植株，即原为一独立种的大叶木鳖子(M. macrophylla Gege)，产云南西双版纳。



木鳖　　　　王金凤绘

77. 荠　苨

别名：杏叶菜　灯笼菜　老母鸡肉

学名：Adenophora trachelioides Maxim.　　（桔梗科）

形态：多年生草本，有白色乳汁。茎单生，高40～120厘米，常呈之字形曲折，有时具分枝，无毛。基生叶心肾形，宽过于长；茎生叶具2～6厘米长的叶柄，叶片心形或三角状卵形，长3～13厘米，宽2～8厘米，先端钝至渐尖，基部心形，或在茎上部的叶基部近截形，通常不沿叶柄下延成翅，边缘有不整齐的牙齿，两面无毛，下面淡白绿色。圆锥花序长达35厘米，分枝长而近平展。花萼筒部倒三角状圆锥形，裂片5；花冠钟状，淡蓝紫色或白色，长2～2.5厘米，5浅裂；雄蕊5；花盘短圆筒状；子房下位，花柱与花冠近等长。蒴果卵状圆锥形，长7毫米，直径5毫米；种子黄棕色，两端黑色，长矩圆形。

产地：辽宁、河北、内蒙古、山西、山东、安徽、江苏和浙江。

生境：山坡草地或林缘。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素14.11，维生素B_2 0.78，维生素C 118。

食用方法：春夏季节采摘嫩苗，开水烫后炒食。



荠苨 刘春荣绘

78. 羊　乳

别名：轮叶党参、奶参、奶薯、山胡萝卜秧

学名：Codonopsis lanceolata (S. et Z.) Trautv.　（桔梗科）

形态：草质缠绕藤木，有白色乳汁，全体无毛。根肥大呈纺锤状，长达15厘米，有少数细小侧根，表面乳黄色至淡灰棕色。茎长约1米，常有多数短分枝；叶在主茎上的互生，披针形或菱状狭卵形，小；在分枝顶端通常3～4叶近于轮生，有短柄，叶片菱状卵形或椭圆形，长3～9厘米，宽1.3～4.4厘米，全缘或有疏波状锯齿，上面绿色，下面灰绿色，叶脉明显。花单生或对生于小枝顶端；花萼筒部半球状，裂片5，卵状三角形，全缘；花冠宽钟状，长2～4厘米，宽2～3.5厘米，浅裂，裂片三角状，反卷，黄绿色或乳白色，内面有淡粉紫色斑；雄蕊5，子房半下位。蒴果有宿存花萼，上部3瓣裂；种子多数，卵形，有翅。

产地：东北、华北、华东和中南各省区。

生境：山地灌木林中、沟边阴湿地或阔叶林内。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素14.40，维生素B_2 0.49，维生素C 59。

食用方法：春夏季采嫩苗或嫩叶，开水烫过，再用清水泡数小时后捞出，炒食；秋季挖根，可煮食或炒食，味甜可口，也可腌咸菜。



羊乳　　王金凤绘

79．桔　梗

别名：铃当花　多拉机（朝鲜语）

学名：Platycodon grandiflorus (Jacq.) A. DC.　（桔梗科）

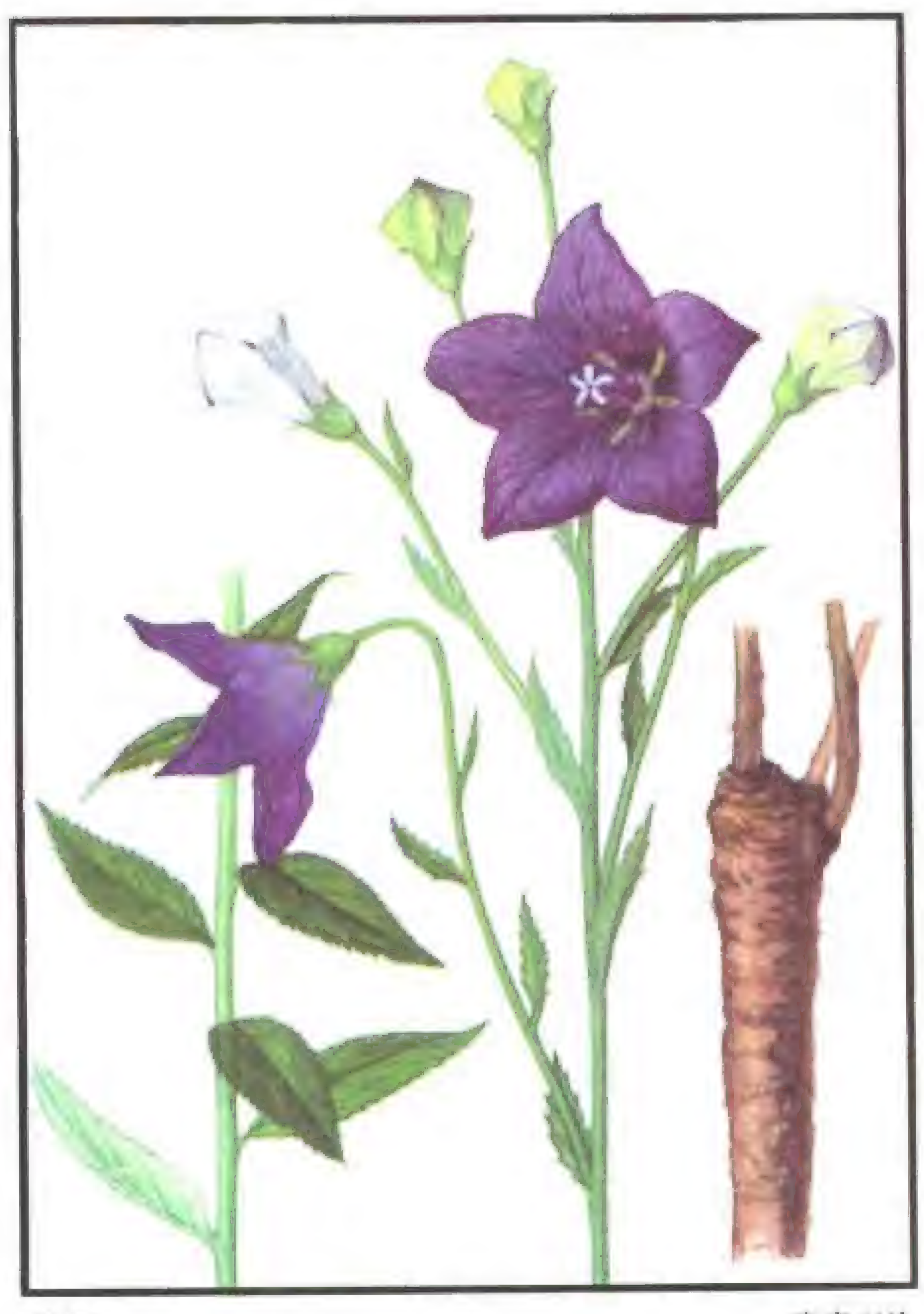
形态：多年生草本，有白色乳汁。根胡萝卜状，长可达20厘米，皮黄褐色。茎高40～120厘米，无毛，不分枝或有时分枝。叶3枚轮生、对生或互生，无柄或有短柄；叶片卵形至披针形，长2～7厘米，宽0.5～3.5厘米，先端尖锐，基部宽楔形，边缘有尖锯齿，下面被白粉。花大，1至数朵生于茎、枝顶端；花萼筒部半球状，被白粉，裂片5；花冠蓝紫色，宽钟状，直径4～6厘米，5浅裂；雄蕊5，花丝基部变宽，内面有短柔毛；子房下位，5室，胚株多数，花柱5裂。蒴果倒卵圆形，顶部5瓣裂。

产地：东北、华北、华中各省以及广东、广西北部、贵州、云南南部、四川、陕西等省区。

生境：山地阳处草丛、灌丛中，也生于林缘的向阳干燥处。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素8.40，维生素B_2 0.68，维生素C 216。

食用方法：3～5月采嫩茎叶，开水烫后清水漂洗炒食或做汤。早春或晚秋挖根，洗净，用热水泡去苦味，撕成丝炒食或加调料生食。朝鲜族经常以其根大量制作咸菜，别有风味。



桔梗 张泰利绘

80. 牡　蒿

别名:香青蒿　齐头蒿　老鸦青　花艾草

学名:Artemisia japonica Thunb.　（菊科）

形态:多年生草本。茎直立,常丛生,高 30～90 厘米,具不育枝,无毛或被微柔毛。下部叶在花期枯萎,匙形,长 3～8 厘米,宽 1～2.5 厘米,顶端有齿或浅裂,基部渐狭,有条形假托叶;中部叶楔形,长 2～4 厘米,顶端有齿或近掌状分裂,无毛或被微柔毛;上部叶近条形,3 裂或不裂。头状花序多数,排成复总状,球形或宽卵形,直径约 1.5 毫米,有短梗及条形苞叶;总苞片 4 层,无毛,最外层卵形,边缘膜质;边缘花雌性,约 10 个,能育;中心花两性,不育。瘦果椭圆形,长近 1 毫米。

产地:我国南北各省区。

生境:山坡路边、荒野、草丛或疏林中。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 5.14,维生素 B_2 1.07,维生素 C 52。

食用方法:3～7 月采嫩茎叶,开水烫后炒食,嫩叶可掺入面粉煮食。



牡蒿　　张春方绘

81．蒌　　蒿

别名：水蒿　柳蒿　驴蒿

学名：Artemisia selengensis Turcz.　　（菊科）

形态：多年生草本，有地下茎。茎直立，高60～150厘米，常带紫红色。茎下部叶在花期枯萎；中部叶羽状深裂，长10～18厘米，宽约为长的一半，侧裂片2对或1对，条状披针形或条形，顶端渐尖，有疏浅锯齿，上面无毛，下面被白色薄茸毛，基部渐狭成楔形短柄；上部叶3裂或不裂，或条形而全缘。头状花序有短梗，多数密集成狭长的复总状花序，有条形苞叶；总苞近钟状，长2.5～3毫米，宽2～2.5毫米；总苞片约4层，外层卵形，黄褐色，被短棉毛，内层边缘宽膜质。花黄色，外层雌性，内层两性。瘦果微小。

产地：东北、华北及华东各省区。

生境：河滩或沟边湿草地上。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.88，维生素B_2 0.52，维生素C 49。

食用方法：春季采嫩茎去叶，用开水烫后与肉、香肠炒食，味美可口；或取嫩茎叶，先开水烫过清水漂洗，挤去汁水，炒食或掺入米粉蒸食。



蒌蒿　　张春方绘

82. 关 苍 术

别名：枪头菜

学名：Atractylodes japonica Koidz. ex Kitam. （菊科）

形态：多年生草本。根状茎横走。茎高30～80厘米，上部分枝。叶有长柄，3出或5～7羽状全裂，长5～11厘米，裂片矩圆形、倒卵形或椭圆形，顶端急尖，基部楔形或近圆形，边缘有平伏或内弯的细刺状锯齿，顶裂片较大，最上部叶不分裂，近无柄。头状花序顶生，直径约1.5厘米，基部叶状苞片2列，与头状花序近等长，羽状裂片刺状；总苞钟形；总苞片7～8层，顶端钝圆；花全为筒状，白色，长约1厘米。瘦果密生灰白色柔毛；冠毛长约8毫米，淡黄褐色。

产地：东北各省。

生境：山坡、柞林下或灌丛间。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.32，维生素B_2 0.23，维生素C 56。

食用方法：4、5月间采嫩苗或嫩茎叶，开水烫后即可炒食或做汤。

其他：另有朝鲜苍术(A. koreana (Nakai) Kitam.)产东北；北苍术(A. chinensis (Bge.) Koidz.)产东北、华北、山东、河南、陕西、甘肃等省区。均有称枪头菜或山刺儿菜、苍术者，并同样可作野菜食用。以上三种植物的区别如下：

关苍术——叶有长柄，经常3或5～7羽状全裂。

朝鲜苍术——叶无柄，不分裂，椭圆形或矩圆形，基部圆或抱茎，边缘密生刺状细锯齿。

北苍术——叶无柄，3～5羽状浅裂至中裂，或稀不裂，倒卵形或长卵形，基部楔形至圆形，边缘有不连续的刺状牙齿。



关苍术　　刘春荣绘

83．刺 儿 菜

别名：小蓟　青青菜　蓟蓟菜　刺狗牙

学名：Cephalanoplos segetum(Bge.)Kitam.　　（菊科）

形态：多年生草本。根状茎长。茎直立，高20～50厘米，无毛或被蛛丝状毛。叶椭圆形或长椭圆状披针形，长7～10厘米，宽1.5～2.5厘米。顶端钝尖，基部狭或钝圆，全缘或有齿裂，有刺，两面被疏或密的蛛丝状毛，无叶柄。头状花序单生于茎端，雌雄异株，雌株头状花序较大，总苞长2.3厘米；总苞片多层，外层较短；雄花花冠长17～20毫米，雌花花冠长26毫米，淡紫红色。瘦果椭圆形或长卵形，略扁；冠毛羽状，先端肥厚而弯曲。

产地：全国各地。

生境：荒地、路旁、田间，繁殖力很强，常成丛生长，为最常见的田间杂草。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素1.87，维生素B_2 0.30，维生素C 39。

食用方法：春夏季采嫩苗，炒食或做汤，味很好。



刺儿菜　　王金凤绘

84. 小 白 酒 草

别名：飞蓬　小飞蓬　加拿大飞蓬

学名：Conyza canadensis (L.)Cronq.　　(菊科)

形态：一年生草本；具锥形直根，茎直立，高达100多厘米，有细条纹及粗糙毛，上部多分枝。叶互生，条状披针形或矩圆状条形，长7～10厘米，宽1～1.5厘米，先端尖，基部狭，无明显叶柄，全缘或有微锯齿，边缘有长缘毛。头状花序多数，直径3～4毫米，有短梗，排成顶生多分枝的大圆锥花序；总苞近圆柱状；总苞片2～3层，条状披针形，几乎无毛；舌状花直立，极小，白色微紫；两性花筒状，4或5齿裂。瘦果矩圆形；冠毛污白色，与花冠近相等。

产地：南北各省区均有分布。

生境：旷野、路旁、荒地和田边，为一种常见杂草。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素5.76，维生素B_2 1.38，维生素C 39。

食用方法：1～6月采嫩茎叶，开水烫后，再用清水漂去异味，炒食。

其他：小白酒草常与苏门白酒草(Conyza sumatrensis (Retz.) Walker)混生，易于识别之点在苏门白酒草植株灰绿色，较粗壮；叶两面被灰白色糙毛；头状花序较大，直径5～8毫米；冠毛初时白色，后变黄褐色。



小白酒草　　张春方绘

85. 牛膝菊

别名:辣子草　珍珠草　铜锤草　向阳花

学名:Galinsoga parviflora Cav.　　(菊科)

形态:一年生草本。茎直立,高10～50余厘米,分枝,略被毛或无毛。叶对生,卵圆形、长椭圆状卵形或至披针形,长3～6厘米,宽1～3厘米,顶端渐尖,基部圆形至宽楔形,边缘有浅圆齿或近全缘,叶脉基部3出或不明显5出,稍被毛;叶柄长1～2厘米。头状花序半球形,直径约3～4毫米,有细长花梗,多数在枝端排成疏松的伞房花序;总苞半球形或宽钟形;总苞片1～2层,约5个,宽卵形,绿色,近膜质;花异形,全部结实;舌状花4～5个,白色,一层,雌性;管状花黄色,两性,顶端5齿裂;花托凸起,有倒披针形托片。瘦果有3棱或4～5棱,压扁,黑褐色。舌状花冠毛毛状,管状花冠毛膜片状。

产地:云南、西藏、贵州、四川、浙江、江西等省区。

生境:田边、路旁、庭园空地或荒坡、林下、河边。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素6.38,维生素B_2 0.18,维生素C 52。

食用方法:2～9月采嫩苗或嫩尖,开水烫后,再用清水泡除苦味,炒食,也可凉拌或做汤。



牛膝菊　　冯晋庸绘

86. 鼠　麴　草

别名:清明草　佛耳草　爪老鼠

学名:Gnaphalium affine D. Don　　(菊科)

形态:一年生草本,高15~30厘米或更高。茎直立,簇生,不分枝或少分枝,被白色厚绵毛。叶互生,无柄,匙状倒披针形或倒卵状匙形,长2~6厘米,宽3~10毫米,顶端圆,具小尖头,基部渐狭,稍下延,全缘,两面被白色绵毛;上部叶渐至条形。头状花序多数,通常在顶端密集成伞房状;总苞钟形,径约3毫米;总苞片2~3层,金黄色或柠檬黄色,干膜质,有光泽;花黄色,全为管状花,外围的雌花花冠细管状,中央的两性花花冠管状,长约3毫米。瘦果倒卵形或倒卵状圆柱形,长约0.5毫米;冠毛污白色。

产地:华东、中南、西南各省区以及陕西、河北。

生境:低海拔干地或湿润草地、田埂、荒地、路旁等地常见。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素3.94,维生素B_2 0.06,维生素C 46。

食用方法:春季采嫩茎叶,开水烫后炒食或切碎后掺入米粉蒸食,味甜美。



鼠麹草　　冯晋庸绘

87．野 茼 蒿

别名：革命菜　飞花菜　野青菜　野木耳菜　安南草

学名：Gynura crepidioides Benth.　（菊科）

形态：直立草本，高 20～100 厘米。茎有纵条纹，光滑无毛。叶互生，矩圆状椭圆形，长 7～12 厘米，宽 4～5 厘米，顶端渐尖，基部楔形，边缘有重锯齿或有时基部羽状分裂，两面近无毛；叶柄长 2～2.5 厘米。头状花序直径约 2 厘米，排成圆锥状，下垂；总苞圆柱形；总苞片两层，条状披针形，长约 1 厘米，边缘膜质，顶端有小束毛，基部有数片小苞片；花全部为两性，筒状，橙黄色，花冠顶端 5 齿裂。瘦果狭圆柱形，被小毛；冠毛丰富，白色。

产地：广东、广西、云南、江西、浙江、湖南等省区。

生境：常生于荒地、路旁、水沟边及山坡草丛中。

维生素含量（毫克/100 克可食部）：胡萝卜素 3.60，维生素 B_2 0.27，维生素 C 56。

食用方法：春夏秋三季均可采摘，采嫩茎叶或嫩苗，洗净后即可炒食，甜滑可口。

其他：野茼蒿在外表上和梁子菜（Erechtites hieraciifolia (L.) Raffin）很相像，不同点主要在于梁子菜头状花序外围有 2～3 层雌性花。其叶也可作蔬菜。产于四川、贵州、云南、广东、广西、江西、湖南、湖北、福建。常生于山坡林下、灌丛中或水沟旁阴湿地上。



野茼蒿　　张泰利绘

88. 马　　兰

别名：马兰头　路边菊　泥鳅菜　蓑衣莲

学名：Kalimeris indica(L.)Sch.—Bip.　　（菊科）

形态：多年生草本，高30～50厘米。茎直立，多分枝，叶互生，质薄，倒披针形或倒卵状矩圆形，长3～10厘米，宽0.8～5厘米，顶端钝或尖，基部渐狭，无柄或有短柄，边缘有疏粗齿或羽状浅裂，两面近乎光滑或少有短毛，上部叶小，全缘。头状花序直径约2.5厘米，单生于枝端并排成疏伞房状；总苞片2～3层，倒披针形或倒披针状矩圆形，上部草质，有疏短毛，边缘膜质，有睫毛；舌状花1层，舌片淡紫色；筒状花多数，黄色。瘦果倒卵状矩圆形。极扁，长1.5～2毫米，褐色；冠毛长0.1～0.3毫米，易脱落，不等长。

产地：四川、云南、贵州、陕西、河南、湖北、江西、广东、广西、福建、台湾、浙江、安徽、江苏、山东、及辽宁南部等省区。

生境：林缘、草丛、溪岸、路旁。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.32，维生素B_2 0.05，维生素C 46。

食用方法：早春3、4月采摘嫩苗或嫩叶，开水烫后，凉拌或炒食，清香味美。



马兰

吴彰桦绘

89. 山 莴 苣

别名:鸭子食　野生菜　苦苣

学名:Lactuca indica L.　　（菊科）

形态:一或二年生草本,具纺锤形肥大的根。茎直立,高80～150厘米,粗状,具纵沟棱,无毛,上部有分枝。叶形变化大,中部及上部叶条形、条状披针形、披针形或椭圆形,长10～30厘米,宽1.5～8厘米,或全缘而基部不扩展,半抱茎;或叶缘具疏大牙齿及缺刻状牙齿;或羽状以至倒向羽状全裂或深裂,而裂片边缘具齿状缺刻或浅刺状小齿,无柄,基部抱茎,两面无毛,或下面主脉上疏生长毛,带白粉;下部叶花期枯萎;最上部叶变小,条状披针形或条形。头状花序多数在茎枝顶端排成圆锥花序;总苞近圆筒形;总苞片3层,常带紫红色;舌状花淡黄色。瘦果宽椭圆形,长约5毫米,黑色,压扁,每面有1条凸起的纵肋;冠毛白色,长约8毫米。

产地:除西北地区外,几产全国各地。

生境:山谷、田间、路旁、灌丛或河滩。内蒙古引种栽培,为优良高产的饲用植物。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.88,维生素B_2 0.63,维生素C 29。

食用方法:春夏季节采嫩苗嫩叶,开水烫后,淘去苦水,加调料拌食。



山莴苣　　郭木森绘

90. 苣 荬 菜

别名:取麻菜　苦荬菜　苦麻子

学名:Sonchus brachyotus DC.　　(菊科)

形态:多年生草本,高30～80厘米,有乳汁。地下茎匍匐。茎直立,圆柱形,光滑,下部常带紫色,通常不分枝。叶灰绿色,基生叶有短柄,茎生叶无柄,叶片矩圆形或矩圆状披针形,长8～20厘米,宽1～3厘米,先端钝,基部呈耳状抱茎,具稀疏的缺刻或羽状浅裂,裂片三角形,边缘有细小尖齿。头状花序顶生,直径2～4厘米,单生或排成伞房状。总苞钟状;总苞片3～4列,背部被短柔毛,外层较短,长卵形,内层较长,披针形;花全为舌状,黄色,舌片条形,长约2厘米。瘦果矩圆形,长约3毫米,褐色,稍扁,两面各有3～5条纵肋;冠毛白色,长达12毫米。

产地:辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、河北、山西、山东、陕西、甘肃、宁夏等省区。

生境:田野、路旁、耕地及村舍附近,因其根茎入地极深,为一难除杂草。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素4.36,维生素B_2 0.27,维生素C 33。

食用方法:春季采嫩苗,洗净炒食,或拌酱生吃,脆嫩可口,略有苦味,长大时可摘嫩茎叶,用开水烫软后炒食,有清凉去火作用。



苣荬菜　　冯晋庸绘

91. 苦苣菜

别名：苦荬 小鹅菜 苦菜

学名：Sonchus oleraceus L. （菊科）

形态：一年生草本，高30～100厘米。茎直立，中空，不分枝或上部有分枝，无毛或上部疏生腺毛。叶柔软，长椭圆状披针形，长10～25厘米，宽3～6厘米，羽状深裂、大头状羽状全裂或羽状半裂，顶裂片大或与侧裂片等大，少有叶不分裂的，边缘有刺状尖齿，下部叶有具翅短柄，基部扩大抱茎。中部及上部叶无柄，基部宽大呈戟状耳形而抱茎。头状花序在茎端排成伞房状，梗或总苞下部疏生腺毛；总苞钟状，长10～12毫米，宽6～10毫米，暗绿色；总苞片3层，背部疏生腺毛并有微毛；舌状花黄色，两性，结实。瘦果长椭圆状倒卵形，压扁，褐色或红褐色，边缘具微齿，两面各有3条隆起的纵肋；冠毛白色。

产地：全国各地。

生境：田野、路旁、村舍附近，也有栽培供蔬食。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素7.66，维生素B_2 0.25，维生素C 52。

食用方法：3～8月采嫩苗或嫩茎叶，先用开水烫过，再用清水漂洗，炒食或加酱拌食，也可掺米煮菜粥吃。



苦苣菜　　冯晋庸绘

92. 蒲　公　英

别名：婆婆丁　黄花地丁　奶汁草

学名：Taraxacum mongolicum Hand. —Mazz.　　（菊科）

形态：多年生草本。根垂直。叶莲座状平展，矩圆状倒披针形或倒披针形，长5～15厘米，宽1～5.5厘米，羽状深裂，侧裂片4～5对，矩圆状披针形或三角形，有齿，顶裂片较大，戟状矩圆形，羽状浅裂或仅具波状齿，基部狭成短叶柄，疏被蛛丝状毛或几无毛。花葶数个，与叶多少等长，上端被蛛丝状毛。总苞淡绿色，外层总苞片卵状披针形至披针形，边缘膜质，被白色长柔毛，顶端有或无小角，内层条状披针形，长于外层的1.5～2倍，顶端有小角；舌状花黄色。瘦果褐色，长4毫米，上半部有尖小瘤，先端喙长6～8毫米；冠毛白色。

产地：广产于东北、华北、华东、中南、西南和西北各省区。

生境：路边、沟边、宅畔、荒地、田间及丘陵地带，适应性很强，既耐干旱又耐寒冷，为常见杂草。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素4.15，维生素B_2 0.63，维生素C 52。

食用方法：3～5月采嫩苗，开水烫过，冷水漂洗，炒食、做汤或凉拌，也可采花做汤。

其他：蒲公英属植物种类较多，有多种同称婆婆丁，它们在外形上也很近似，均可作野菜食用。



蒲公英　　吴彰桦绘

93. 刺　芋

别名：旱茨菇　山茨菇　刺过江　泊格南(傣语)

学名：Lasia spinosa(L.)Thwait.　(天南星科)

形态：多年生有刺草本，高可达1米。茎圆柱形，横走，节间紧缩，具皮刺。叶具长柄；叶片形状变异大，戟形、箭形或鸟足状羽状深裂，长6～10厘米，宽9～10厘米，长成后长宽可达20～60厘米，上面绿色，下面淡绿且脉上疏生皮刺；侧裂片2～3，条状矩圆形或矩圆状披针形，先端渐尖。花序柄长20～25厘米；佛焰苞血红色，仅基部张开，上部旋卷。肉穗花序圆柱形，黄绿色。浆果倒卵形，长约1厘米。

产地：云南、广西、广东和台湾。

生境：田边、沟边、阴湿草丛、竹丛中。

维生素含量(毫克/100克可食部)：胡萝卜素0.62，维生素B_2 1.23，维生素C 82。

食用方法：3～5月采嫩头或嫩叶，洗净切碎后直接炒食。



刺芋　　郭木森绘

94. 鸭 跖 草

别名：竹节菜　鸭抓菜　三角菜　蓝花菜

学名：*Commelina communis* L.　　（鸭跖草科）

形态：一年生草本，高达50厘米；茎柔弱平滑，节间长3～9厘米，下部匍匐生根。叶互生，披针形，长3～8厘米，先端渐尖，基部下延成膜质的叶鞘，边缘具纤毛。总苞片佛焰苞状，有1.5～4厘米的长柄，与叶对生，心形稍呈镰刀状弯曲，长近2厘米，边缘常有硬毛；聚伞花序有花数朵，略伸出佛焰苞；萼片3，绿色；花瓣深蓝色，有长爪，长近1厘米；雄蕊6枚，3枚能育而长，3枚退化。蒴果椭圆形，长5～7毫米；种子4，具不规则窝孔。

产地：云南、甘肃以东的南北各省区。

生境：常见于田边、路旁、山间、水沟附近等阴湿处。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.39，维生素B_2 0.46，维生素C 118。

食用方法：5～7月采嫩苗或茎尖，烫后炒食或做汤，味清香。也可晾干制成干菜。



鸭跖草　　刘春荣绘

95. 鸭　舌　草

别名:水锦葵　猪耳草　鸭嘴菜

学名:Monochoria vaginalis (Burm. f.)Presl ex Kunth(雨久花科)

形态:水生草本;根茎短。茎直立或斜上,高30～50厘米,全株光滑无毛。叶形大小变异大,条形、披针形、矩圆状卵形、卵形至宽卵形,长1.5～7.5厘米,宽0.5～5.5厘米,先端渐尖,基部圆形、截形或心形,全缘,具弧状脉;叶柄长短不一,基部成鞘。总状花序从叶鞘内抽出,初直立,后下弯,有3～25朵花;花蓝色,略带红色;花被片6,披针形或卵形,长10～15毫米。蒴果卵形,长约1厘米。

产地:西南、华东、中南及河北、河南、陕西、甘肃各省区。

生境:稻田或浅水池塘中。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素6.17,维生素$B_2$0.44,维生素C78。

食用方法:春夏季节,采摘嫩茎叶,经开水烫后炒食。



鸭舌草　　冀朝祯绘

96. 薤　　白

别名:小根蒜　团葱

学名:Allium macrostemon Bge.　　(百合科)

形态:多年生草本。鳞茎近球形,粗1～2厘米,基部常有小鳞茎;鳞茎外皮带灰黑色,纸质或膜质。叶3～5枚,半圆柱形或三棱状半圆柱形,中空,长15～30厘米。花葶半圆柱状,高30～70厘米,1/4～1/3被叶鞘;总苞2裂,比花序短;伞形花序半球形至球形,密集暗紫色珠芽,间有数朵花或全为花;小花梗近等长,比花被片长3～5倍;花被宽钟形,淡紫色或粉红色;花被片矩圆形至矩圆状披针形,钝头;花丝比花被长1/4～1/3,基部合生并与花被贴生;子房近球形,腹缝线,基部具有帘的蜜穴;花柱伸出花被之外。

产地:除新疆和青海外,其他各省区均产。

生境:山坡、丘陵、山谷和草地上。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素3.94,维生素B_2 0.14,维生素C 69。

食用方法:3～5月采全株,9～11月采鳞茎,洗净,可生拌、炒食或腌吃,也可调味用。



薤白　　　　刘春荣绘

97. 山　韭

别名:岩葱

学名:Allium senescens L.　(百合科)

形态:多年生草本,具横生的粗状根茎。鳞茎单生或数枚聚生,近圆锥形,粗 0.5～2 厘米;鳞茎外皮黑色或灰白色,膜质,不破裂,内皮白色,有时带红色。叶基生,条形,肥厚,上部扁平,基部半圆柱状,直伸,有时略呈镰状弯曲,短于或稍长于花葶,宽 2～6 毫米。花葶高 10～65 厘米,圆柱状,常具纵棱,有时纵棱变成窄翅而使之成为二棱柱状;总苞 2 裂,宿存;伞形花序半球状至近球状,具多而密的花;小花梗近等长,比花被片长 2～4 倍;花紫红色至淡紫色;花被片 6,长 4～6 毫米,内轮 3 片矩圆状卵形至卵形,外轮的舟状卵形;花丝比花被片略长至长为其 1.5 倍,基部合生并与花被贴生,内轮的狭三角形,外轮的锥形;子房倒卵状球形至近球形,花柱伸出花被外。

产地:东北、华北、河南西北部、甘肃东部、新疆西北部。

生境:海拔 2000 米以下的草原、草甸或山坡上。

维生素含量(毫克/100 克可食部):胡萝卜素 0.93,维生素 B_2 0.31,维生素 C82。

食用方法:3～10 月割取地上全株,洗净后即可切碎炒食或做馅。其花可腌制咸菜。



山韭　　吴彰桦绘

98. 小 黄 花 菜

别名:黄花菜　金针菜

学名:Hemerocallis minor Mill.　　(百合科)

形态:多年生草本,具短的根状茎和绳索状须根,根末端不膨大。叶基生,条形,长20～60厘米,宽3～14毫米。花葶由叶丛间抽出,稍短于叶或近等长,顶端具1～2花,少有具3花;花淡黄色,有香气,具短花梗或几无梗;花被长7～9厘米,下部1～2厘米合生成花被筒,花被片6,具平行脉,外轮3片长矩圆形,宽9～15毫米,内轮3片宽15～24毫米,盛开时向外反曲。蒴果椭圆形或矩圆形,具3棱,长2～2.5厘米,成熟时3瓣裂;种子黑色。

产地:东北、内蒙古东部、河北、山东、山西、陕西和甘肃东部。多有引种栽培。

生境:山坡草地或林下。

维生素含量(毫克/100克可食部):胡萝卜素0.31,维生素B_2 0.77,维生素C 340(叶),花的含量为:胡萝卜素1.95,维生素C 131。

食用方法:3～5月采出土4、5片新叶的嫩苗炒食;5～8月采花,开水烫过,炒食或做汤。可加工成干品备用。

其他:小黄花菜的花为著名的干菜,与黄花菜(H. citrina Baroni)的花一样统称黄花菜或金针菜。据中国植物志记载,本属植物在我国有11种,大多数种类的花都可食用,但新鲜时不宜多吃,它们的根有毒。



小黄花菜　　　　张泰利绘

99. 玉　竹

别名：铃铛菜　尾参　地管子

学名：Polygonatum odoratum(Mill.)Druce　（百合科）

形态：多年生草本，根状茎圆柱形，直径5～14毫米。茎高20～50厘米，具纵棱，无毛，绿色，有时微带紫红。叶互生，椭圆形至卵状矩圆形，长5～12厘米，宽3～6厘米，先端尖，全缘，上面绿色，下面带灰白色，下面脉上平滑至呈乳头状粗糙。花通常1～3朵生于叶腋，花梗下垂，长1～1.5厘米，2～3花者有总花梗，无苞片或有条状披针形苞片；花被黄绿色至白色，合生成筒状，长1.3～2厘米，裂片6，长约3毫米；雄蕊6，花丝平滑或具乳头状突起；子房长3～4毫米，花柱长1～1.4厘米。浆果蓝黑色，直径7～10毫米，具7～9种子。

产地：东北、华北、甘肃、青海、山东、河南、湖北、湖南、安徽、江西、江苏、台湾。

生境：喜生于阴湿处、林下或山坡灌丛中。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素3.94，维生素B_2 0.43，维生素C 232。

食用方法：4～6月采茎叶包卷呈锥状的嫩苗，用开水烫过后炒食或做汤；春秋两季可挖根茎，去须根蒸食（果实有毒，不能吃）。



玉竹

冯晋镛绘

100. 圆锥菝葜

别名：背憨叶　狭瓣菝葜

学名：Smilax bracteata Presl　（百合科）

形态：攀援藤本，茎枝有短刺。叶宽椭圆形或卵形，长5～17(25)厘米，宽3～11(20)厘米，先端钝圆或微凹，具短尖头，基部圆或钝，掌状脉5～7条，绿色，嫩时有光泽；叶柄长1～1.5厘米，下部1/3有狭鞘，具卷须。花单性，雌雄异株，暗红色，多朵排成伞形花序，通常3～7个伞形花序生于一个共同的总花梗上。组成圆锥花序；雄花被片6，外轮3枚匙状矩圆形，内轮3枚条形，雄蕊与花被片近等长；雌花比雄花小，具3枚退化雄蕊。果球形，直径约5毫米，紫色。

产地：云南、贵州、广西、广东、福建、台湾。

生境：山坡阳处、灌丛中。

维生素含量（毫克/100克可食部）：胡萝卜素2.37，维生素B_2 1.70，维生素C78。

食用方法：4～6月采长30厘米左右带幼叶及卷须的嫩茎尖，开水烫后炒食。

其他：抱茎菝葜 S. ocreata A. DC. 叶鞘耳状，宽5～20毫米（一侧），穿茎状抱茎，其嫩茎尖同样可食用，产地和生境相同。



圆锥菝葜　　　　张春方绘

野 菜 照 片

傅国勋摄影

水蕨菜





蕺菜

萹蓄





大果榕

酸模叶蓼



何首乌





酸模

藜



地肤



牛膝

莲子草

喜旱莲子草



绿苋



刺苋



反枝苋

美商陆

商陆

落葵

牛繁缕



东亚唐松草





荠菜



连蕊藤

龙牙草



豆瓣菜





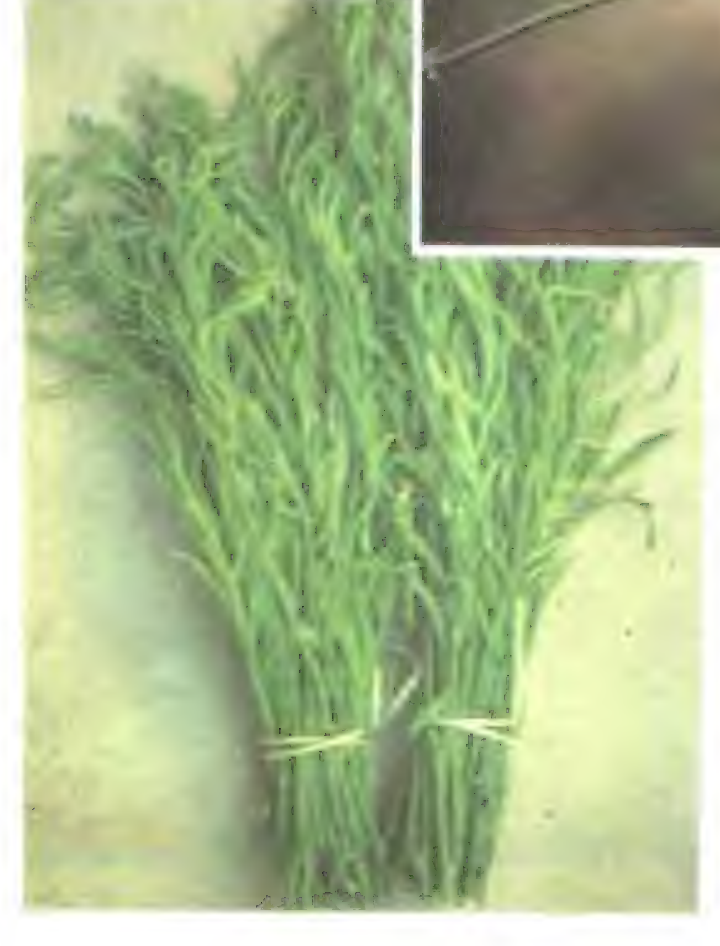
白鹃梅

白鹃梅

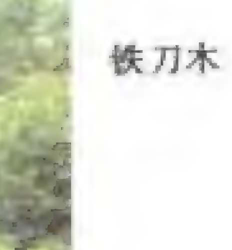
朝天委陵菜







羽叶金合欢





铁刀木



羊蹄甲







鸡眼草



天蓝苜蓿

酸角

守宫木



北锦葵



歪头菜





刺五加



积雪草



鸭儿芹



水芹





打碗花



活血丹





薄荷



枸杞

少花龙葵



旋花茄





半蒴苣苔



红瓜



大车前











蒌蒿



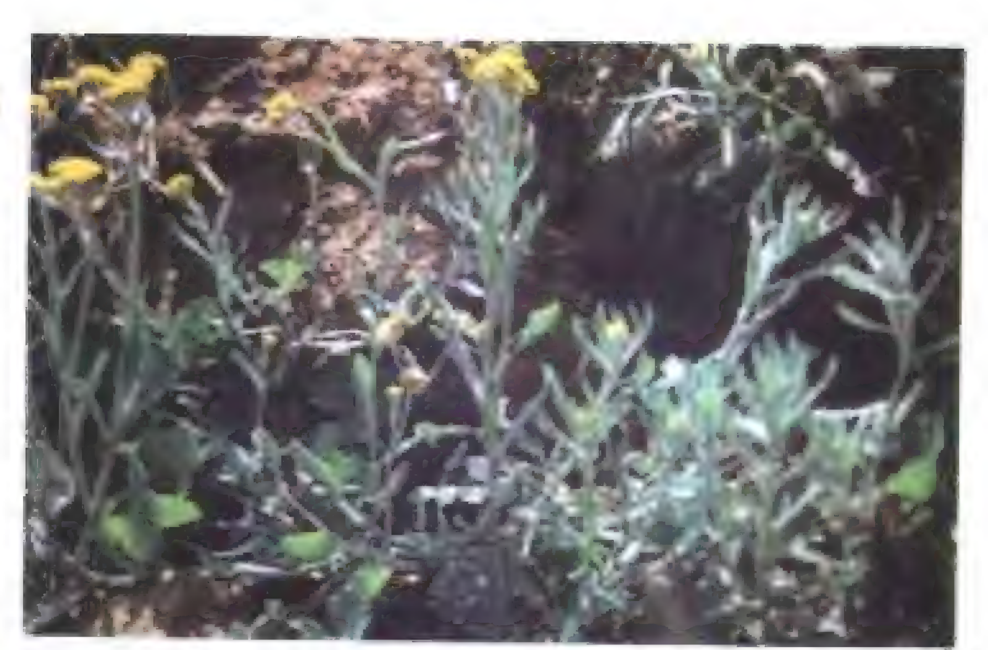
牛膝菊



北苍术



鼠麴草





野茼蒿



马兰

山萵苣



苦苣菜



蒲公英


鸭舌草


刺芋


鸭跖草



玉竹



薤白



圆锥菝葜





抱茎菝葜

赤苍藤





香蓼



虎杖





猪毛菜



树头菜



二裂委陵菜

金露梅



番木瓜（雄花）





圆叶节节菜

刺元蓑



假苔身





鸡蛋花



沼菊



黄鹌菜

六、中文索引

四画

五画

六画

七画

八画

九画

十 画

十一画

十二画

十三画



七、学名索引